

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

Katedra psychologie

Sociální psychologie

Mgr. Zuzana Bílková

**Klíčové psychické charakteristiky příslušníků ozbrojených složek  
pro zvládání podmínek se zvýšeným rizikem ohrožení života:**

**Význam sociální opory u vojáků mise ISAF**

**Key mental features of the members of the armed forces for  
coping with conditions of the high risk of losing one's life:**

**Importance of social support among soldiers of the ISAF mission**

Disertační práce

Vedoucí práce: PhDr. Iva Štětovská, Ph.D.

2015

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem disertační práci napsala samostatně s využitím pouze uvedených a řádně citovaných pramenů a literatury a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 29. 9. 2015

.....

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především své vedoucí, paní PhDr. Ivě Štětovské, Ph.D. za její trpělivé vedení a velmi cenné připomínky, odborné rady a podporu, kterou mi vždy dokázala poskytnout.

Dále bych chtěla poděkovat panu RNDr. Petru Boschovi za konzultace a pomoc při statistickém zpracování dat, panu Ericu Sonderenovi za jeho užitečné rady a doporučení při užívání jeho dotazníku, dále pracovišti CASRI, které mi pomáhalo při sběru dat.

Nechtěla bych zapomenout také na všechny respondenty, kteří se zúčastnili mého výzkumu a bez kterých by tato práce vzniknout nemohla.

## Abstrakt

Tato práce se zaměřuje na téma sociální opory u vojáků, kteří se zúčastnili zahraniční vojenské mise ISAF. Předpokládáme, že vojenské prostředí je velmi specifické právě v oblasti mezilidských vztahů, a tím tedy i v oblasti sociální opory. Zahraniční vojenská mise klade na vojáky vysoké požadavky, ocitají se v prostředí, ve kterém je bezprostředně ohrožen jejich život, jsou omezeni v kontaktu se svými rodinami, jsou omezeni ve způsobu trávení svého volného času. Někteří vojáci proto po návratu z mise zažívají různé psychické problémy. Tato práce mapuje přínos sociální opory v průběhu mise a zabývá se otázkou, zda sociální opora může pomoci vojákům zahraniční vojenskou misi zvládnout.

V teoretické části jsou mapována zejména tři hlavní témata – specifické nároky armádního prostředí, stres se zaměřením na vliv stresu na zdraví a výkon jedince a sociální opora. Uvádíme jednotlivé přístupy ke zkoumání sociální opory, metodologická úskalí, pozitivní i negativní dopady sociální opory. V našem výzkumu přitom využijeme dělení sociální opory dle autora Erica Sonderena (Sonderen, 1991, 2012a).

V empirické části je představen výzkum kombinovaného designu. Pro mapování tématu sociální opory, jejich pozitivních, ale i negativních stránek v průběhu zahraniční mise jsme užili polostrukturovaného hloubkového rozhovoru. Ukázalo se, že je vhodné sociální oporu rozdělit na oporu přijímanou i poskytovanou uvnitř mise a na oporu přijímanou i poskytovanou vně mise. Tento přístup uplatňujeme i v části kvantitativní, která využívá dotazníku SSL (Sociale Steun Lijst) a dotazník MMPI. Ten byl administrován před výjezdem do mise a po návratu, abychom mohli sledovat případné změny, ke kterým v psychice vojáků dochází.

V našem výzkumu se ukázalo, že sociální opora uvnitř mise a vně mise probíhá odlišně. Uvnitř mise a vně mise jsou poskytovány jiné druhy sociální opory a opora je také zatížena jinými negativními aspekty. Nezastupitelnou roli má, zdá se, v poskytování sociální opory velitel.

Sociální opora predikovala některé negativní změny v psychice vojáků po návratu ze zahraniční mise. Oproti jiným výzkumům se však jako významné jeví negativní interakce. Zdá se tedy, že pro vojáky může být důležitější nepřítomnost negativních interakcí, než přítomnost pozitivních.

Klíčová slova: sociální opora, zahraniční vojenská mise ISAF, specifické nároky, stres, zvládání

## Abstract

This thesis focuses on the topic of social support among soldiers in the ISAF mission. It was supposed that army environment is very specific in the area of social relationships in particular and so in the area of social support. Military mission is very demanding – soldiers face a real danger of their lives, they are limited in contact with their families, in the way of spending their free time. Therefore, some soldiers suffer from mental problems when they came back. This thesis examines a potential contribution of social support during the mission and deals with the question whether social support can help soldiers to cope with it.

The theoretical part summarizes three main topics – the specificity of the army environment, stress and its impact to health and performance, and social support. Different approaches towards social support, methodological difficulties, positive and negative outcomes of social support are presented. Approach of the author Eric Sonderen was used in the empirical part (Sonderen, 1991, 2012a).

The empirical part presents a combine-designed survey. Semi-structured in-depth interviews were made for mapping the area of social support, its positive and negative aspects during the mission. Social support was divided into two parts – social support received and given in the mission and social support received and given out of the mission. We used this differentiation also in the quantitative part. Two questionnaires were administered in the quantitative part – SSL (Sociale Steun Lijst) and MMPI. MMPI was administered twice – before going to the mission and after coming back. Thus, we can compare changes in the mental conditions of the soldiers.

We can conclude that social support in the mission and out of the mission proceed differently. Different kinds of social support are given and social support has also different negative aspects. The commander seems to have unsubstitutable role in giving social support.

Social support predicted some negative changes in mental condition after coming back from the mission. However, in comparison with some other studies, negative interactions played more important role than interactions positive. It might be more important not to experience negative interactions than to experience positive ones for soldiers.

**Key words:** social support, ISAF mission, specific demands, stress, coping, ISAF mission

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
2.1	STRUČNÝ PŘEHLED MISE NA ÚZEMÍ AFGHÁNISTÁNU .....	12
2.2	NÁROKY NA PSYCHIKU V MISÍCH .....	12
2.2.1	Nároky související s vojenskou činností.....	13
2.2.1.1	Psychologie bojové činnosti, bojový stres .....	14
2.2.2	Nároky mimo vojenskou činnost .....	16
2.2.3	Specifika armády .....	17
2.2.3.1	Mužské prostředí.....	18
2.2.3.2	Malé skupiny.....	20
2.2.3.3	Bojová morálka.....	20
2.2.3.4	Skupinová odolnost vůči stresu .....	21
2.2.3.5	Skupinová koheze .....	21
2.2.3.6	Velení.....	22
2.3	STRES .....	22
2.3.1	Vymezení pojmu.....	22
2.3.2	Pozitivní a negativní aspekty stresu.....	26
2.3.3	Vliv stresu na výkon .....	28
2.3.4	Vliv stresu na zdraví .....	31
2.3.4.1	Dopady stresu při misích na vojáky.....	33
2.3.4.2	Pozitivní dopady stresu .....	36
2.3.4.2.1	Posttraumatický rozvoj .....	36
2.4	ZÁTĚŽOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY .....	39
2.4.1	Faktory na straně události .....	40
2.4.2	Faktory na straně jedince .....	41
2.4.2.1	Demografické ukazatele .....	41
2.4.2.2	Prodělaný stres .....	41
2.4.2.3	Psychiatrická anamnéza.....	41
2.4.2.4	Fyzická kondice .....	42
2.4.2.5	Osobnostní proměnné .....	42
2.4.3	Vyrovňávání se se zátěží.....	44
2.4.3.1	Copingové strategie .....	44
2.4.4	Sociální opora .....	48
2.4.5	Opatření ze strany armády .....	48
2.4.5.1	Výcvik.....	49
2.4.5.2	Debriefing .....	50
2.4.5.3	Další opatření .....	52
2.4.5.4	Po misi .....	52
2.5	SOCIÁLNÍ OPORA.....	53
2.5.1	Sociální opora jako významné psychologické téma .....	53
2.5.2	Definice.....	54
2.5.2.1	Nárazníkový přístup.....	54
2.5.2.2	Model hlavního účinku .....	56
2.5.3	Historie tématu sociální opory .....	58
2.5.4	Druhy sociální opory .....	59
2.5.4.1	Dělení podle obsahu.....	59
2.5.4.2	Dělení podle deklarace požadavku .....	62
2.5.4.3	Dělení podle míry naplnění.....	63
2.5.4.4	Ostatní rozdělení .....	64

2.5.5	Sociální opora jako proces .....	65
2.5.5.1	Procesy, skrze které sociální opora funguje.....	66
2.5.6	Sociální opora a sociální vztahy .....	69
2.5.7	Sociální opora a blízké pojmy .....	71
2.5.7.1	Sociální síť .....	71
2.5.7.2	Zdroje sociální opory .....	72
2.5.7.3	Osobní vztahy .....	73
2.5.7.4	Prosociální chování.....	74
2.5.7.5	Attachment.....	75
2.5.8	Měření sociální opory .....	77
2.5.9	Sociální opora a její spojitost s jinými charakteristikami .....	79
2.5.9.1	Význam pro zdraví.....	79
2.5.9.1.1	Zranění .....	79
2.5.9.1.2	Psychická onemocnění.....	80
2.5.9.2	Sociální opora u zdravých jedinců.....	81
2.5.9.2.1	Rodinný a partnerský život .....	81
2.5.9.2.2	Well-being .....	82
2.5.9.2.3	Spokojenost s prací .....	82
2.5.9.2.4	Výkon.....	84
2.5.9.3	Metodologická úskalí.....	85
2.5.9.4	Vliv osobnostních vlastností.....	85
2.5.9.5	Negativní aspekty sociální opory.....	87
2.5.10	Vzájemnost dávání a přijímání .....	89
2.5.11	Význam sociální opory při zahraničních vojenských misích .....	89
2.5.11.1	Rodina.....	90
2.5.11.2	Velitel.....	93
2.5.11.3	Kolegové.....	95
2.5.11.4	Skupina .....	95
2.5.11.5	Konflikty .....	96
2.5.12	Pojetí sociální opory pro tuto práci.....	96
<b>3</b>	<b>EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>98</b>
3.1	KOMBINOVANÝ VÝZKUMNÝ DESIGN A JEHO DŮVODY .....	98
3.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A CÍLE .....	98
3.2.1	Cíl kvalitativní části (cíl 1) .....	98
3.2.2	Cíle kvantitativní části (cíle 2 – 4).....	99
3.2.2.1	Hypotézy .....	99
3.3	ZVOLENÉ METODY .....	101
3.3.1	Kvalitativní metody .....	101
3.3.1.1	Rozhovor.....	101
3.3.2	Kvantitativní metody .....	103
3.3.2.1	SSL.....	103
3.3.2.2	MMPI-2 .....	105
3.3.2.3	Seznam zážitků v misi .....	106
3.3.2.4	Design .....	106
3.4	ANALÝZA DAT .....	108
3.4.1	Rozhovory.....	108
3.4.2	Dotazníky.....	108
3.5	ÚČASTNÍCI.....	109
3.5.1	Kvalitativní část .....	109
3.5.2	Kvantitativní část .....	110
3.6	VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI .....	113

3.6.1	Sociální opora uvnitř mise .....	113
3.6.1.1	Kolegové .....	113
3.6.1.1.1	Přijímaná sociální opora .....	113
3.6.1.1.2	Poskytovaná sociální opora .....	120
3.6.1.1.3	Negativní aspekty sociální opory .....	121
3.6.1.1.4	Změny nastávající po misi .....	122
3.6.1.1.5	Shrnutí .....	123
3.6.1.2	Velitel .....	124
3.6.1.2.1	Vztahový rámec .....	124
3.6.1.2.2	Přijímaná sociální opora .....	128
3.6.1.2.3	Poskytovaná sociální opora .....	134
3.6.1.2.4	Negativní aspekty sociální opory .....	134
3.6.1.2.5	Nespokojenost s veliteli .....	135
3.6.1.2.6	Shrnutí .....	138
3.6.1.3	Psycholog .....	139
3.6.1.3.1	Přijímaná sociální opora .....	139
3.6.1.3.2	Poskytovaná sociální opora .....	141
3.6.1.3.3	Negativní aspekty sociální opory .....	141
3.6.1.3.4	Co brání poskytování sociální opory .....	142
3.6.1.3.5	Co pomáhá poskytování sociální opory .....	144
3.6.1.3.6	Shrnutí .....	145
3.6.1.4	Kaplan .....	145
3.6.1.4.1	Přijímaná sociální opora .....	145
3.6.1.4.2	Poskytovaná sociální opora .....	147
3.6.1.4.3	Co brání poskytování sociální opory .....	147
3.6.1.4.4	Co pomáhá poskytování sociální opory .....	148
3.6.1.4.5	Shrnutí .....	149
3.6.2	Sociální opora vně mise .....	150
3.6.2.1	Partnerky .....	150
3.6.2.1.1	Přijímaná sociální opora .....	150
3.6.2.1.2	Poskytovaná sociální opory .....	152
3.6.2.1.3	Negativní aspekty poskytování sociální opory .....	152
3.6.2.1.4	Co brání poskytování sociální opory .....	154
3.6.2.1.5	Co pomáhá poskytování sociální opory .....	155
3.6.2.1.6	Frekvence kontaktu .....	155
3.6.2.1.7	Sociální síť partnerek .....	157
3.6.2.1.8	Shrnutí .....	157
3.6.2.2	Původní rodina .....	158
3.6.2.2.1	Přijímaná sociální opora .....	158
3.6.2.2.2	Poskytovaná sociální opora .....	159
3.6.2.2.3	Negativní aspekty poskytování sociální opory .....	160
3.6.2.2.4	Frekvence kontaktu .....	160
3.6.2.2.5	Shrnutí .....	160
3.6.2.3	Kamarádi .....	160
3.6.2.3.1	Přijímaná sociální opora .....	160
3.6.2.3.2	Poskytovaná sociální opora .....	162
3.6.2.3.3	Frekvence kontaktu .....	162
3.6.2.3.4	Shrnutí .....	162
3.6.3	Shrnutí výsledků kvalitativní části .....	163
3.7	VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI .....	169
3.7.1	Korelace škál dotazníku SSL .....	169
3.7.2	Cíl 2 .....	176



3.7.3	Cíl 3.....	179
3.7.4	Cíl 4.....	181
3.7.5	Shrnutí.....	192
3.8	SHRnutí VE VZTAHU K POJETÍ SOCIÁLNÍ OPORY .....	195
3.9	DISKUSE .....	196
<b>4</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>203</b>
<b>5</b>	<b>LITERATURA.....</b>	<b>205</b>
<b>6</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>225</b>

# 1 Úvod

Zahraniční mise jsou součástí základní obranné strategie ČR, která je vymezena v dokumentu Obranná strategie České republiky, který byl schválen 26. září 2012. Zde se mimo jiné píše:

*„Aktivní účast v systému kolektivní obrany Organizace Severoatlantické smlouvy (NATO), podpora rozvoje schopností EU pro zvládání krizí a prohlubování spolupráce s partnerskými zeměmi představují hlavní garance a východiska pro zajištění obrany a posilování bezpečnosti České republiky. Členství v NATO a EU přináší výhody kolektivního zajištění vlastní obrany a bezpečnosti, stejně jako závazek přispívat ke společné obraně a bezpečnosti spojenců“ (Ministerstvo obrany České republiky, 2012, s. 5).*

Vstupem do NATO a EU se ČR zavázala k plnění závazku ve spolupůsobení v zahraničních misích.

*„V souladu s článkem 5 Severoatlantické smlouvy se ozbrojené síly České republiky rovněž podílejí na přípravě ke kolektivní obraně území spojenců NATO, a to prostřednictvím cvičení, aliančního obranného plánování a účasti v zahraničních operacích“ (Ministerstvo obrany České republiky, 2012, s. 9.).*

*„V zahraničních operacích spolupracují ozbrojené síly České republiky s ozbrojenými silami spojenců na základě mezinárodních smluv a závazků. Mimo území České republiky jsou nasazovány v rámci širšího úsilí mezinárodního společenství a v souladu s principy mezinárodního práva. Jsou schopny účasti v operacích k prosazení, podpoře či udržení míru a misí postkonfliktní stabilizace a rekonstrukce. Příslušníci ozbrojených sil České republiky mohou dále plnit úkoly v rámci humanitárních misí, záchranných a evakuačních akcí a podílet se na dalších civilních operacích a pozorovatelských misích mezinárodních organizací“ (Ministerstvo obrany České republiky, 2012, s. 9.)*

Ve své disertační práci se budu zabývat vojáky, kteří se účastnili mise ISAF. Zahraniční mise jsou specifickou součástí armády. Pro vojáky je to jediná možnost, jak

skutečně uplatnit zkušenosti a dovednosti, ve kterých se cvičí. Účast v zahraničních vojenských misích doprovází ve společnosti řada emocí – od obdivu až po zášť. Já se ve své práci pokusím nabídnout odborný pohled na pobyt v misi a zejména na faktory, které pomáhají zvládnutí zahraniční vojenské mise.

K zájmu o toto téma mě přivedla moje práce, při které jsem s vojáky spolupracovala. Vojenské prostředí se mi zpočátku zdálo vzdálené, nepochopitelné. Postupným kontaktem s vojáky a pronikáním do jejich světa jsem se s tímto světem sbližovala a opouštěly mě původní stereotypní představy o fungování armády i jednotlivých vojáků. Svoji práci bych tak chtěla přispět k obohacení pohledu na zahraniční vojenské mise a na vojáky, kteří se misí účastní.

Práce bude rozdělena na část teoretickou a část empirickou. V teoretické části se budu nejprve věnovat specifickým nárokům, které armáda a zahraniční vojenská mise zejména klade na vojáky. Tato část je jakýmsi odrazovým můstkem k dalším tématům. Proto je možná méně tradičně (vzhledem k velké specifičnosti) zařazena na začátek, aby pro čtenáře bylo pochopitelné, proč se věnujeme dalším tématům.

Z definovaných nároků se pak odvíjí další část práce – stres a jeho vliv na zdraví jedince, protektivní faktory, které stres pomáhají zvládat. Nejobsáhlejší částí teoretické části pak bude kapitola o sociální opoře. Nejprve bude tento pojem definován, budou představeny přístupy k jeho zkoumání, teoretické rozdělení, dále vliv sociální opory na zdraví jedince, na životní spokojenost. Na závěr bude věnována pozornost tématu významu sociální opory pro zvládání zahraničních misí.

Teoretická část má tedy tři hlavní části – specifika armády, stres a sociální opora. Ve dvou posledních tématech je téma vždy rozvíjeno od obecných témat k tématům užším, která jsou úžeji spojena se záměrem naší práce. Jejím cílem je mapovat téma sociální opory v zahraničních vojenských misích, podat teoretické zakotvení pro část empirickou, vybrat pro část empirickou vhodné pojetí sociální opory.

Empirická část využije přístup kvalitativní i kvantitativní. Cíle empirické části bude zjistit, co vojákům pomáhá zvládnout zahraniční misi, zejména v oblasti sociální opory. Budou tak provedeny rozhovory s vojáky, kteří zahraniční misi absolvovali, a dále bude provedeno dotazníkové šetření, které bude rozděleno na dvě části – před misí a po návratu z mise. Jeho cílem bude zjistit změny, které v psychice vojáků nastaly, a dále protektivní faktory.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Stručný přehled mise na území Afghánistánu**

Zahraniční mise na území Afghánistánu se ČR účastní od dubna 2002, kdy sem byly vyslány polní nemocnice a chirurgický tým. Od roku 2004 do roku 2006 zde působilo 120 příslušníků 601. skupiny speciálních sil z Prostějova, od roku 2004 také pyrotechnické týmy, specialisté řízení letového provozu a vojenští meteorologové.

V roce 2005 byl do Afghánistánu v rámci mise ISAF (International Security Assistance Force) vyslán první kontingent PRT (provinční rekonstrukční tým). Tyto týmy mají různé úkoly, ale lze říci, že jejich cílem je předávat zodpovědnost místním obyvatelům, pomoci politicko-ekonomickému rozvoji, podpořit samostatnost obyvatel a regionu, vládu a dbát na bezpečnost v zemi. Postupně se zvyšoval počet vojáků a zejména provincií, ve kterých vojáci působí. První český samostatný PRT byl vyslán v roce 2008 (Sládek, 2011).

Kromě PRT byly vysílány kontingenty OMLT (Operational Mentor and Liaison Team) nebo MAT (Military Advisory Team) či AAT (Air Advisor Team), jejichž hlavním úkolem byl výcvik místních vojáků a policistů. Specializovaní vojáci byli dále součástí kontingentů jiných států, vojáci se podíleli na hlídání významných míst, provozovali polní nemocnice, prováděli chemický průzkum. Pro zlepšení zabezpečení nasazených českých jednotek bylo v červnu 2010 vytvořeno Úkolové uskupení AČR (ÚÚ AČR ISAF), které mělo racionalizovat a centralizovat systém podpory všech českých jednotek v Afghánistánu a také zajistit spolupráci s ostatními mezinárodními i českými jednotkami přítomnými na území Afghánistánu (Sládek, 2011).

Do mise ISAF bylo od roku 2002 do roku 2014 zapojeno přes 5 500 českých vojáků. Vojáci byli nasazováni zpravidla na dobu šesti měsíců. Někteří vojáci vyjížděli na misi opakovaně. Operace ISAF byla k 31. prosinci 2014 ukončena. Od 1. ledna 2015 byla zahájena operace Resolute Support (RS). Za dobu působení zemřelo v této misi deset českých vojáků (Armáda České republiky, online).

### **2.2 Nároky na psychiku v misích**

Zahraniční mise jsou velmi specifické řadou psychologických okolností, které tak kladou na jedince zvýšené nároky na jeho adaptaci. Vojáci jsou vystaveni podmínkám, které nelze zcela nacvičit a simulovat v přípravě. V současné době je účast na vojenských misích považována za běžnou součást profese vojáka. Vojáci přitom mohou být nasazováni opakovaně, a to do bojových i mírových misí. Nároky vojenských misí jsou dvojího druhu – nároky související s vojenskou činností a nároky související se životem v misi.

### 2.2.1 Nároky související s vojenskou činností

Podle Timka se vojenská činnost vyznačuje řadou specifík, a to ve svém předmětu, charakteru i podmínkách. Jsou pro ni charakteristické určité sociální vztahy i sociálně psychologické procesy a jevy (Timko, 1986).

Charakteristika boje se neustále mění. Zvyšuje se účinnost zbraní, zdokonaluje se technika, roste její význam. Mise ISAF má ale i jiné než bojové úkoly – vojáci školí místní policii a armádu, učí je základním dovednostem. Vojáci jsou spolu se skupinou civilních odborníků součástí provinčních rekonstrukčních týmů, jejichž hlavním cílem je především ekonomicko-politický rozvoj.

Vojenská činnost se vyznačuje specifickými požadavky po stránce fyzické i psychické. Průběh a efektivnost činnosti jsou ovlivňovány psychickými stavy (emocionální, kognitivní, volní, pozornost, kreativita, stavy vědomí) i fyziologickými stavy (endokrinní, vegetativní, nervové napětí, spánek, bdění). Funkční stavy jsou rozhodující pro úroveň a adekvátnost aktů chování vojáka v konkrétních situacích, souvisejí s jeho možnostmi (Timko, 1986).

Psychické stavy jsou určovány vlivy vnějšího (fyzikálního i sociálního) i vnitřního prostředí v jejich vzájemné interakci. Průběh, intenzita a zvláštnosti stavů závisejí na charakteristikách osobnosti, temperamentových i charakterových vlastnostech, ale také zkušenostech a sociálních vztazích.

Voják musí být schopen adekvátně reagovat v nepřehledných a překvapivých situacích, které jsou emocionálně vypjaté. To může ztěžovat kognitivní činnost a tím narušovat vnímání, zpracovávání informací, rozhodování, pozornost. Fungování v emočně vypjatých situacích ale naopak vyžaduje přesnost, flexibilitu a rychlost, a tedy velkou citlivost a pružnost senzorických i kognitivních funkcí. Voják navíc musí ovládat svou zbraň či jinou techniku, kterou využívá, a dále je nezbytná komunikace s kolegy i s velením. Spojení všech těchto aspektů je náročnou činností vyžadující zapojení mnoha psychických funkcí. To samozřejmě usnadňuje výcvik, při kterém dochází k co nejvyšší automatizaci jednotlivých činností, upevňování návyků a nabytí nezbytných vědomostí a znalostí (Dziaková, 2009).

Významným aspektem, který ovlivňuje funkční stavy vojáků, je prostředí a podmínky, které pro svou službu vojáci mají. Toto prostředí můžeme nazvat mikroklima a zahrnuje především podmínky služby, režim a kázeň v jednotce, pořádek, organizaci činnosti a odpočinku, uspokojování potřeb vojáků, systém kázeňských opatření, úroveň vzájemných vztahů uvnitř jednotky (Hrstka, 2012).

Dlouhodobá činnost může vést ke stavům únavy, vyčerpání. To může být umocněno stereotypií, opakujícími se činnostmi, kterými se voják v zahraniční misi zabývá, a které tak

mohou vyvolávat pocity monotonie, nedostatku podnětů. Zahraniční mise je totiž typická střídáním období čekání, odpočinku a aktivity. Odpočinek však může snadno přecházet v nudu, frustraci.

Vojáci se v misích potýkají se dvěma druhy stresu, a to akutním i chronickým. Akutní stres představují konkrétní zásahy, výjezdy. Chronický stres pak představuje mise samotná, se všemi specifiky, které přináší.

Vliv na výkon je v každé situaci odlišný. Nebezpečí lze spatřovat v tom, že vojáci si nemusí být vědomi možného vlivu dlouhodobého stresu. Lze se domnívat, že stres akutní je lépe rozpoznatelný a uvědomovaný. Při akutním stresu dochází spíše k oscilaci výkonu, u dlouhodobého stresu spíše k jeho postupnému zhoršování. Míra zasažení výkonu se bude u různých jedinců lišit, bude záviset na trénovanosti jedince, na jeho osobnostních charakteristikách, na povaze stresu (Vymětal, 2009).

Výhodou mise je určitě to, že je časově jasně ohraničená. Vojáci vědí, jak dlouho bude jejich pobyt na misi trvat. Vojáci si navíc tento způsob života zvolili sami, v misi jsou dobrovolně. Na druhou stranu konkrétní výjezdy časově ohraničeny nejsou a vojáci jsou i na misích vystavováni situacím nejistoty, nejasného konce i začátku akce.

#### **2.2.1.1 Psychologie bojové činnosti, bojový stres**

Mezi základní druhy bojové činnosti patří útok a obranná činnost (Dziaková, 2009). Tyto činnosti se liší v nárocích na psychické dovednosti vojáka, ale zároveň mají i společné charakteristiky.

##### **1. Útok**

Při útoku je aktivita primárně na straně našich vojáků. Vojáci jsou iniciativní, určují průběh akce. To může mít pozitivní vliv na pocity sebedůvěry, odhodlání, pocity vlastní síly, převahy nad nepřítelem. Zvyšuje se vliv předem utvořených sociálních vazeb mezi vojáky v jednotce – užívají se bojové pokřiky, zvolání, která mají dodat vojákům odvahu a motivaci.

Na druhou stranu útok také znamená vystavovat se riziku, nebezpečí, které může vést k vlastnímu zranění či dokonce smrti, ale také k možnosti zasažení nepřátelského protiútoky. Jestliže se nepříteli podaří útok zastavit, může dojít k řadě negativních psychologických jevů, vojáci si mohou začít uvědomovat sílu nepřítele, mohou ztrácet sebedůvěru, může se zvýšit neklid, nejistota, mohou se objevit obavy, úzkost. Postavit se nepříteli tak vyžaduje rozvinuté morální vlastnosti osobnosti (odpovědnost) i schopnosti regulace chování a prožívání (Dziaková, 2009).

Psychické připravenosti vojáků je dosahováno intenzivním výcvikem a nácvikem možných scénářů, při kterém dochází k přesnému rozdělení rolí a vyjasnění úkolů

jednotlivých vojáků. Před plánovanou akcí samozřejmě také dochází k přesnému plánování akce, posouzení možných nebezpečí, objasnění úkolů. Vojáci tak mají možnost utvořit si mentální obraz boje, promyslet si možnosti svého jednání.

Způsob prožívání blížícího se útoku může být přitom u každého vojáka odlišný. U některých může převládat pocit síly, odvahy, odhodlání, energie, u jiných naopak mohou převažovat obavy, strach, úzkost, zamlklost, uzavřenost, může se objevovat i tendence boji se pod různými záminkami vyhnout. Někteří vojáci mohou být až předstíraně veselí, bodří, vtipkující. Psychické stavy se mohou samozřejmě měnit, mohou být různě kombinovány.

Samotný útok je i přes pečlivé plánování velmi dynamickou a složitou situací, která je vysoce náročná na orientaci, hodnocení a rozhodování. Stres může vést k zúženému vnímání a myšlení, což může způsobit přehlédnutí důležitých aspektů situace. Proto je důležitá neustálá komunikace mezi vojáky, informace, instrukce, i když jednoduché a stručné (Dziaková, 2009).

## 2. Obranná činnost

Při obranné činnosti je voják v roli čekatele, aktivita je na straně protivníka. Je to náročná role v tom, že je obtížné odhadnout sílu útoku, jeho způsob i specifika. To může vyvolávat vnitřní napětí, nejistotu. Obrana může někdy působit jako činnost slabšího. Voják tedy samotný fakt, že se brání, může prožívat negativně, může pociťovat převahu na straně nepřítele.

I při obraně je proto výhodné, pokud vojáci mají možnost přípravy, aktivity, a to např. v úpravě terénu, budování překážek, organizace systému palby. Vojáci tak mohou snáze nabýt pocitu sebejistoty, připravenosti pro případný útok nepřítele. Aktivizace vojáků by měla probíhat i v průběhu obranné činnosti skrze vedení palby, informování o úspěších, ničení sil nepřítele, pravidelné vyhodnocování, uskutečňování průzkumných činností. Díky těmto aktivitám vojáci získávají informace o své síle a svých možnostech.

Stejně jako útok i obranná činnost je před samotnou akcí pečlivě nacvičována a připravována. I zde je ale samozřejmě nutné flexibilně reagovat na nastalou situaci, což je umožněno jasnou a výstižnou komunikací, naprostou kázní vojáků. Pravděpodobnost vzniku nekázně je vysoká zejména při nutnosti ústupu, odchodu z boje, při které narůstá pocit vlastní slabosti, frustrace, nespokojenost. Proto je v takových chvílích dobré pevné velení (Dziaková, 2009).

Oběma typům činností je společné, že voják nemá možnost ze situace uniknout a nemůže si tak psychicky ani fyzicky odpočinout. Vojáci jsou proto trénováni, aby uměli

zacházet se svými psychickými i fyzickými silami co nejekonomičtěji, aby uměli redukovat úzkost, strach a byli tak schopni i extrémně dlouhodobé činnosti.

V rámci útoku i obranné činnosti je třeba řešit úkoly spojené s ohrožením života či zdraví, ničením hmotných statků, techniky, ať už na straně vojáků či jejich nepřítelů. Vojáci se ocitají v podmínkách, kde jim hrozí reálné ohrožení života či zdraví. Tento pocit vzniká zejména tehdy, pokud mají vojáci nedostatek nebo naopak přemíru informací, pokud se informace navzájem vyvracejí, pokud neznají terén a místní obyvatelstvo, pokud přicházejí do kontaktu se zraněnými či mrtvými nebo pokud byli oni sami zraněni. Pocit ohrožení života je však přítomen v každém boji.

Tento pocit může vést k prudké reflexní agresi (vyskytuje se zejména v situacích, kdy voják nemá možnost úniku), útěku do bezpečí (vyskytuje se zejména v situacích, kdy je zdroj nebezpečí neznámý), nebo strnulosti a neschopnosti reakce (vyskytuje se zejména v situacích, kdy voják prožívá nebezpečí velmi silně). Zkušenost ohrožení života je v dnešních podmínkách ojedinělá, většina lidí se s ní nesetká, a proto může být pro vojáky o to obtížnější. Vojáci se však se smrtí mohou setkávat i jinak - mohou se dostat do situací, ve kterých budou nuceni zabít nepřítelů či se mohou stát svědky zabití (Hoge et al., 2004). Takový čin je v běžných podmínkách považován za vysoce neetický, společensky odsouzeníhodný. Vojáci jsou tedy nuceni neřídit se svými dosavadními hodnotami, porušit každodenní etiku.

Další zátěží je pocit odpovědnosti, a to v mnoha směrech. Voják může pociťovat odpovědnost vzhledem ke svým kolegům, se kterými se v misi ocitá, případně za své podřízené, kterým velí. Dále má odpovědnost vůči svému veliteli, ale i ostatním nadřízeným. Voják však má odpovědnost také za svou rodinu, ale i za celý národ, za který bojuje.

Mezi nenáročnější požadavky vojenské činnosti řadí sami vojáci neustálý časový tlak, vykonávání fyzicky velmi náročné činnosti, přizpůsobení se vojenskému prostředí (nedostatek spánku, soukromí, stesk po domově). Jako náročná je vnímána i interakce s ostatními vojáky a s nadřízenými či instruktory. Způsob velení spojený s častým křikem je také vnímán jako vysoce stresový.

### **2.2.2 Nároky mimo vojenskou činnost**

Kromě vojenské činnosti jako takové se zahraniční mise vyznačují také specifiky, které se váží na podmínky základny, na život mimo vojenské operace. Vojáci jsou na dobu většinou šesti měsíců odloučeni od svých rodin, kamarádů, přátel v České republice. Jejich kontakty probíhají pouze přes telefon či internet. Komunikace vojáků je však značně



omezována přísnými bezpečnostními pravidly. Vojáci téměř nemohou hovořit o své práci, telefonáty jsou odposlouchávány, na telefony jsou vypsány pořadníky. Taktéž komunikace přes internet je problematická, a to kvůli častým výpadkům internetového připojení. Tyto faktory vzájemnou komunikaci významně ztěžují (Dziaková, 2009).

Ubytování vojákům neposkytuje dostatek soukromí. Vojáci jsou ve svých pokojích ubytováni spolu s několika dalšími kolegy. Kromě ubytování se vojáci potýkají s dalšími diskomforty – vojenská strava, společné sociální zařízení (Hoge et al., 2004).

Vojáci jsou značně omezeni ve způsobu trávení volného času, protože nemohou opouštět základnu. Na základnách bývají zřízena sportoviště – hřiště na volejbal, fotbal, posilovna, dále je zde možnost sledování filmů, bývá zde klubovna se stolními hrami. Tato omezení spolu s armádním režimem sebou nesou pocit stereotypie, který se dříve či později u vojáků dostavuje. Vojáci mohou být frustrováni nedostatkem informací o průběhu mise, o plánovaných bojových úkolech, ale také o politických, kulturních, či sportovních událostech v ČR i ve světě (Dziaková, 2009).

Vojáci se ocitají v naprosto odlišných kulturních i klimatických podmínkách. Ačkoli vojáci tráví většinu času na základně, a tedy převážně mezi vojáky Euroatlantické aliance, musí být připraveni na obrovské kulturní rozdíly, které afghánská kultura představuje (Hoge et al., 2004).

### **2.2.3 Specifika armády**

Specifické nároky na psychiku nejsou spojeny pouze se zahraniční misí, ale jsou dány také specifickým armádním prostředím, a to zejména co se týče jeho psychosociálních charakteristik. Armádu lze považovat za specifickou formální sociální skupinu, která jako taková má svá pravidla, hodnoty, normy, které si voják musí osvojit a musí je dodržovat, aby byl jejím platným členem. Vztahy mezi svými členy reguluje armáda pomocí pevně daných pravidel – předpisů, řádů, nařízení, rozkazů. Tato pravidla vycházejí z funkčního zařazení jednotlivců a jsou sepsána v Základním řádu ozbrojených sil České republiky. Jsou v něm uvedeny všechny možné způsoby jednání podřízených a nadřízených při služebním styku, dále jsou zde stanoveny povinnosti a práva týkající se všech oblastí vojenského života. Vzájemné vztahy mají být podle tohoto dokumentu založeny na vzájemném respektu, toleranci a úctě (Ministerstvo obrany České republiky, 2001).

Pro armádu jako sociální skupinu je charakteristické (Hrstka, 2012):

1. Má velmi hierarchickou strukturu a je přísně centrálně řízena, hlavní roli ve vztazích tedy hrají formální a mocenské vztahy (vztah nadřízený a podřízený).
2. Je to specifické sociální prostředí

3. Je zřízena k ochraně státu – vojáci proto musí být připraveni podávat výkony, ve kterých riskují vlastní život a které probíhají v extrémních podmínkách.

Požadavky, které jsou na vojáka kladeny, do jisté míry utvářejí osobnost vojáka, působí na jeho sebepojetí. Některé vlastnosti skupina akcentuje, jiné naopak tlumí. Také je voják tímto informován, jaké chování je od něho vyžadováno a jaké je naopak sankcionováno (Dziaková, 2009).

Normy, hodnoty, tradice má přitom nejen armáda jako celek, ale i její jednotlivé části (roty, čety, družstva). Voják musí být schopen regulovat své chování tak, aby těmto normám vyhověl.

Kromě formálních vztahů a skupin se samozřejmě utvářejí také vztahy a skupiny neformální, voják získává i neformální role, které na něho opět kladou určité nároky, které však mohou být velmi odlišné od nároků role formální. Voják se tak někdy může ocítat v konfliktu, jakou normu či jaké pravidlo má dodržet (Výrost & Slaměník, 2008).

Důležitou hodnotou v armádě je kázeň, která podle Základního řádu spočívá v „řádném plnění povinností vojáka“ (Ministerstvo obrany České republiky, 2001, str. 27). Kázeň je vyžadována zejména proto, aby armáda byla v neustálé připravenosti. Proto sebou služba v armádě nese řadu omezení (některá omezení práv a svobod, přísná formalismus vztahů, přísná hierarchie).

Armádní prostředí je dále charakteristické zdůrazňováním fyzické i psychické síly, agresivity, odolnosti, mužnosti, odvahy, ochoty riskovat, ale také emoční sebekontroly a hierarchického postavení ve skupině, z čehož také vyplývá požadavek umět si poradit v každé situaci, nepotřebovat pomoc (Kaplan & Rosenman, 2014; Thompson & McCreary, 2006;).

### **2.2.3.1 Mužské prostředí**

Ke specifikům armády patří také to, že je to převážně mužské prostředí. K mužům se přitom váží mnohé stereotypy, přesvědčení o vlastnostech jedince na základě členství v určité skupině. Skupina může být vymezena např. pohlavím.

Mužům jsou obecně i mezi vojáky přičítány vlastnosti, jako je schopnost rychle se rozhodovat, nezávislost, sebedůvěra, vytrvalost, soutěživost a schopnost vést, což jsou zároveň vlastnosti oceňované v armádě (Boldry, Wood & Kashi, 2001). To potvrzuje i další studie provedená mezi vojáky na americké vojenské akademii, která ukazuje, že muži jsou oproti ženám vnímáni jako autoritativnější, nezávislejší, agresivnější, ambicióznější, rozhodnější, silnější, ne tak snadno zranitelní (Boyc & Herd, 2003).

Výzkumy však také naznačují, že nejde o pouhé stereotypy, ale že mezi muži a ženami skutečně rozdíly existují. Vzhledem k zaměření práce na sociální oporu u vojáků, zabýváme se především o rozdíly ve způsobu navazování přátelství a v chování v přátelství.

Jednou z oblastí výzkumu jsou normy, které v přátelství panují. Týkají se intimity, vzájemnosti, kontaktu s dalšími lidmi a vzájemné regulace chování. Ženy mají větší tendenci samy sebe popisovat v sociálních vztazích, zatímco muži se popisují nezávisleji, odděleně (Guimond et al., 2006).

Muži zakládají svá přátelství spíše na společných aktivitách, společných tématech, než na konverzaci o společném přátelství nebo na intimních tématech a lze ho charakterizovat jako „side-by-side“. Muži jsou ale dle vlastního hodnocení ve své komunikaci s přáteli spontánnější, více si důvěřují, ale také se častěji dostávají do konfliktů. Takové vnímání může být zapříčiněno právě tím, že jejich konverzace se více věnuje společným tématům, kde je možná jednodušší otevřeně projevovat svůj názor. V přátelství je pro ně důležité sdílení stejných hodnot, názorů (Davidson & Duberman, 1982).

Muži si ve svém přátelství váží toho, když se jich kamarád zastane oproti druhým, když umí udržet tajemství a když je na druhého spolehnutí. Pokud však druhý takové očekávání poruší, ženy toto porušení hodnotí daleko negativněji než muži. Zdá se tedy, jako by muži byli v přátelství tolerantnější, neměli tak vysoká očekávání, zejména co se týče intimity, odhalování vlastních prožitků a emocionální opory. Muži mezi sebou velmi odmítají chování, které by mohlo vypadat jako sexuální (Felmlee, Swet & Sinclair, 2012).

Meta analýza studií ukazuje, že muži ve svých přátelských vztazích tolik neodhalují své prožitky, nesdílejí své emoce, obavy či trápení (Dindia & Allen, 1992). Chování ve vztazích může být ovlivněno vnímáním mužských rolí, které předepisují určité chování mužům a je negativně spjato s intimitou a vzájemným svěřováním se. Chování, které rolím neodpovídá, je okolím sankcionováno. Proto u mužů, u nichž je maskulinita výraznou proměnnou v jejich sebepojetí, je tendence nesvěřovat se druhým vyšší. Muži jsou ochotnější se svěřovat, pokud vnímají vztah jako blízký (Bowman, 2008).

Je však možné, že muži intimitu v přátelstvích dávají najevo i jinými způsoby, než je sdílení vlastních emocí a prožitků. Tuto hypotézu ověřovali ve svém výzkumu na izraelských vojácích Kaplan a Rosenmanová. Odmítají myšlenku, že mužská přátelství by intimitu postrádala. Vnímají definici intimity jako sebeodhalování spíše jako „ženskou“. Spojování intimity s ženami navíc může zpětně vyvolávat to, že muži odmítají své vztahy označovat za intimní právě proto, aby nebyli vnímáni jako zženštilí. Muži podle nich praktikují tzv. skrytou intimitu ve formě vtípků, drobných služeb a neverbálních reakcí. Navíc předkládají myšlenku, že přátelství mezi muži může probíhat skupinově, tedy že se nemusí jednat o vztah dvou

mužů, ale může být více vázán na skupinu jako celek, což ej také podporováno armádní kulturou, která podporuje silné vazby mezi jednotlivými členy skupiny (Kaplan & Rosenman, 2014).

Výše zmíněné výzkumy pocházejí většinou z prostředí USA či Velké Británie. Poslední výzkum je z Izraele. Jistě je tak na místě otázka, zda podobné závěry platí i v České republice a potažmo v české armádě. Z textů českých autorů však vyplývá, že i v české republice panují minimálně stereotypy, které považují muže za agresivní, prosazující se, dominantní, soutěživé, ctížádostivé, průbojné, zatímco ženy za vstřícné, tolerantní, pečující, emotivní (Plaňava, 1998), což odpovídá stereotypům zjištěným ve výše zmíněných kulturách. Také je uváděno, že muži a ženy mají jiný jazykový modus. Zatímco mužský modus je rozhodný, nepřipouští diskusi, rozhoduje, ženský modus je měkčí, pečující, intimnější (Chvála & Trapková, 2004). I když tyto práce nejsou přímo zaměřeny na přátelské vztahy a intimitu mezi muži, lze se podle našeho domnívat, že i v českém prostředí mají muži podobné charakteristiky.

Snahou této části práce nebylo hodnotit přátelství vztahy mezi muži, ale porozumět tomu, že muži mohou svá přátelství vnímat a uchopovat jinak než ženy, což bychom měli mít na mysli zejména ve výzkumné části a neměli bychom mužské vztahy popisovat podle ženských hodnot.

#### **2.2.3.2 Malé skupiny**

Dalším nezbytným předpokladem pro fungování armády je výborná spolupráce jednotlivých členů, která je realizována zejména v malých specializovaných jednotkách, které jsou dnes klíčovými složkami armády. V Afghánistánu jsou to družstva o velikosti 5-6 členů. Každému vojákovi jsou přesně vymezeny úkoly, každý má jasně danou roli. Tyto skupiny jsou formálně ustanoveny pro plnění určitých úkolů. Pro dobré fungování skupiny se jako důležité aspekty jeví morálka, skupinová odolnost vůči stresu, skupinová koheze.

#### **2.2.3.3 Bojová morálka**

Morálku můžeme definovat pro potřeby této práce jako úroveň nadšení a vytrvalosti, ve které se jedinec angažuje v předepsaných úkolech skupiny, je to energetizující komponenta. Na morálku je možné pohlížet jako na vlastnost jednotlivce, ale i skupiny. Morálka má tři složky: internalizace norem, identifikace se skupinou a zvažování odměny. Jedinec musí být přesvědčen, že jeho úsilí bude odměněno a že skupina má schopnosti dosáhnout vytčených cílů, stanovené skupinové cíle musí být pro něho dostatečně motivující

a smysluplné a musí uznávat normy, které ve skupině panují, a musí jasně vidět své místo ve skupině, což je dáno jeho skupinovou rolí (Shamir et al., 2000).

Morálka má tedy zdá se blízko také k vnímané skupinové účinnosti (group efficacy), k důvěře, že skupina má takové zdroje, schopnosti a znalosti, které jsou dostatečné ke zvládnutí bojových úkolů (Shamir et al., 2000).

Úroveň morálky může být pro velitele velmi dobrým ukazatelem stavu skupiny, může upozorňovat na problémy, které by ve svém důsledku mohli negativně ovlivnit vlastní bojové úkoly (kázeňské přestupky, špatná připravenost). Na morálku může mít vliv úroveň zaměstnání vojáků – příliš vysoká ve formě přepracovanosti, ale i příliš nízká ve formě nudy, stereotypie (Klose, 2009).

Naopak samozřejmě velitel má velký vliv na morálku skupiny. Důvěra ve velitele je zdá se dobrým prediktorem morálky. V longitudinální studii amerických vojáků v misi v Kosovu bylo zjištěno, že vojáci, kteří vnímali svého velitele jako důvěryhodného, který svým vedením podporoval smysluplnost práce, její význam, vzájemnou důvěru a optimismus, měli vyšší úroveň morálky a také měli z mise pozitivnější zážitky (Britt et al., 2007).

#### **2.2.3.4 Skupinová odolnost vůči stresu**

Každý jedinec v armádě vysílaný do zahraniční mise by měl být připravován tak, aby byl schopen zvládnout úkoly a nároky, které jsou na něho v průběhu mise kladeny. Jedním z nároků je také fungování v sociální skupině. Skupinové chování může být v extrémních podmínkách odlišné od chování v podmínkách výcvikových. Proto je nutné, aby byla i skupina jako celek schopna stresu odolávat.

V malých skupinách je odolnost založena na vzájemné kamarádské pomoci („buddy aid“). Lze tedy říci, že odolnost se zakládá na vzájemné sociální opoře. Proto se tomuto tématu budeme věnovat později v kapitole o sociální opoře.

#### **2.2.3.5 Skupinová koheze**

Tímto termínem máme na mysli sjednocenost, soudržnost jednotky a její schopnost vystupovat jako celek. Kohezi je možno rozdělit na sociální a úkolovou (task). V armádě jde především o kohezi úkolovou, a tedy schopnost a touhu skupiny dosáhnout společně stanoveného cíle. Této dovednosti je věnována pozornost především v přípravě. Trénink je zaměřen na nacvičení chování v situaci krize, které v maximální možné míře kopíruje podmínky mise. Samotný náročný výcvik je dobrým způsobem, jak kolektiv stmelit.

Podle americké studie provedené na vojácích ve válce ve Vietnamu se na skupinové kohezi podílejí čtyři proměnné: emoční a instrumentální kvalita vzájemných vztahů ve

skupině, kvalita vztahů mezi podřízenými a nadřízenými, internalizace armádních norem, důvěra ve velitele (Griffith, 1988). Důvěra ve velitele a internalizace norem jsou faktory, které se podílejí také na rozvoji morálky. Zdá se tedy, že tyto faktory jsou klíčové pro dosažení kýžených skupinových parametrů.

Týmy, které vykazují vyšší míru koheze, vykazují také lepší výkonnost (Oliver et al., 1999) a jejich členové jsou odolnější vůči působení stresu (DuPreez et al., 2012).

#### **2.2.3.6 Velení**

Důležitým aspektem vojenského prostředí je velení. Velitel působí na podřízené vojáky, a to na jejich chování, ale i postoje, přesvědčení. Velitel je náročná pozice, a to nejen z hlediska profesního, odborného, ale i osobnostního. Velitel je zodpovědný nejen za odbornou stránku jednotky, ale také za mezilidské vztahy v ní, musí se starat o skupinovou kohezi, o vyjasňování rolí v týmu, musí umět posílit bojovou odolnost jednotky (Dziaková, 2009).

Existuje velká řada prací, které se snaží popsat vlastnosti dobrého velitele, a to s ohledem na jeho styl velení. Obecně lze styly vedení rozdělit na ty, které se zaměřují především na úkoly a na ty, které se zaměřují spíše na dobré interpersonální vztahy. Ideální je, když velitel umí oba tyto aspekty spojit. Další možností však je, že se jedné ze dvou rolí ujme někdo jiný (Dziaková, 2009).

Důležitým předpokladem pro úspěšné velení je znalost svých podřízených, jejich motivace, silných i slabých stránky osobnostních i profesních. Velitel je také tím, kdo vyžaduje kázeň a plnění úkolů. Proto je nezbytné, aby měl u svých podřízených respekt, autoritu, aby mu jeho podřízení mohli důvěřovat, a to opět v profesní rovině, ale i v rovině osobní (Dziaková, 2009). Tímto tématem se budeme zabývat v souvislosti s tématem sociální opory později.

### **2.3 Stres**

Výše zmíněné podmínky a nároky mohou způsobovat stres. Proto se tomuto tématu a možným dopadům na výkon i psychiku budeme věnovat.

#### **2.3.1 Vymezení pojmu**

Stres lze definovat jako „vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožený, anebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, p. 10). Také ho lze chápat jako stav, „ve

kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek“ (Paulík, 2010, p. 41).

Téma stresu je úzce svázáno s tématem adaptace jako procesem vyrovnávání se s nároky kladenými na organismus v interakci s prostředím (Paulík, 2010). Jakékoli nároky lze označit pojmem zátěž. Stres tedy vzniká tehdy, pokud zátěž kladená na jedince má zvýšené nároky na adaptaci, pokud jsou požadavky na organismus tak vysoké, že do jisté míry přesahují možnosti je zvládnout, překračují optimální hladinu zátěže (Kebza, 2000). Situace jsou pak většinou prožívány jako nepříjemné, nadměrně zatěžující.

Jestliže má jedinec požadavkům vyhovět, je nucen čerpat ze svých rezerv a hrozí zde poškození fyzických i psychických funkcí. Stres může proto mít negativní vliv na výkon jedince, a to ve smyslu kvality, ale i kvantity, ale i na jeho zdraví. Jedinec dříve vyčerpá své zdroje, v mezním případě může dojít až k naprostému vyčerpání.

Mason rozdělil definice stresu do tří kategorií (Mason, 1975):

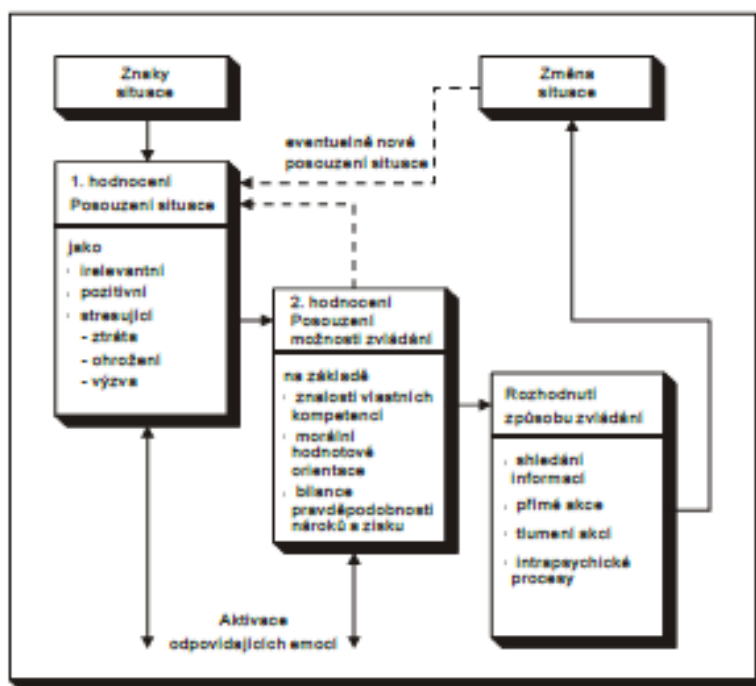
1. Stres jako vnitřní stav organismu (někdy je také označován jako zátěž). Vnitřní stav v sobě zahrnuje reakce fyziologické (reakce centrálního nervového systému, periferního nervového systému, imunologického systému, neuroendokrinního systému), emocionální (úzkost, smutek, zlost, nuda) i buněčné.
2. Stres jako vnější událost (někdy je také označován jako stresor). Původně byly jako stresové označovány extrémní situace, jako je válka, přírodní katastrofy. Postupně se ale toto pojmenování rozšířilo i na zcela běžné životní události, a to i události pozitivní (např. svatba, nové zaměstnání). V souvislosti s každodenními stresory je používán termín „daily hassless“ (každodenní starosti).
3. Stres jako prožitek. Vzniká na základě interakce jedince a prostředí. Aby takový prožitek mohl vzniknout, musí jedinec vnímat svou situaci jako ohrožující nebo zapříčínující ztrátu.

Poslední kategorie zdůrazňuje význam vnímání situace jedincem, což je základní myšlenkou kognitivního přístupu, podle kterého není tak důležité, jaká situace je, ale jak ji člověk vnímá. Nejznámějším představitelem je Richard S. Lazarus a jeho kognitivně-transakční model. Podle tohoto autora je stres vymezován jako dvoustupňový proces. V prvním stupni jedinec hodnotí, nakolik je pro něho stres relevantní a ohrožující. Na základě hodnocení může jedinec situaci vnímat jako výzvu, ohrožení, nebezpečí či možnou ztrátu (cognitive appraisal).

V druhém stupni je pak hodnoceno, zda má jedinec takové vlastnosti a schopnosti, které mu umožní danou situaci zvládnout (secondary appraisal). Jedinec odhaduje vlastní možnosti a také možné důsledky jednání. Zdroje mohou být fyzické (zdravotní stav, tělesná kondice), sociální (rodina, přátelé, kolegové), psychologické (inteligence, sebehodnocení, morální kvality, kognitivní schopnosti), materiální (hmotné prostředky, vybavení) (Lazarus, 1966). Na základě obou fází jedinec volí určitou copingovou strategii.

Poté ještě následuje třetí fáze přehodnocení (re-appraisal), ve které jedinec hodnotí účinnost strategie a podle toho případně mění svůj pohled na situaci (Baumgartner, 2001).

Stres tedy není objektivní, měřitelnou, vyčíslitelnou veličinou, ale je subjektivním hodnocením nastalé situace. Model zdůrazňuje procesuální stránku a interakci a dynamický vztah mezi jedincem a prostředím. Kognitivně transakční model stresu je zachycen na následujícím obrázku.



Obr. č. 1 Kognitivně transakční model stresu

Janke, Erdmannová, 2003, str. 13

Na stres lze nahlížet jako na psychofyziologickou reakci organismu v situacích určité zátěže. Tím je zdůrazňován adaptační význam stresu jako reakce, jejímž cílem je přizpůsobit se vnějším či vnitřním podmínkám. Reakce probíhá na úrovni fyziologické i psychické.

Způsob, jakým se stres projevuje, se samozřejmě může lišit v závislosti na osobnosti jedince (temperament, zkušenosti, vlastnosti osobnosti) na konkrétní události (dlouhodobý x



krátkodobý stres, míra závažnosti, ovlivnitelnosti). Důležitým aspektem se zdá být předpověditelnost a kontrolovatelnost situace. Proto se jako více stresující zdají být ty události, které nelze předpovědět (nenadálá smrt blízkého při autonehodě) a jejichž výsledek nelze kontrolovat (van Eck, Nicolson & Berkhof, 1998). Zahraniční vojenské mise zcela bez pochyby řadu nekontrolovatelných a jen těžko předpověditelných aspektů zahrnují, což pro vojáky může znamenat vyšší míru stresu.

Stres lze dle délky trvání dělit na (Křivohlavý, 2009):

- Akutní – dochází k němu v náhlých, akutních situacích. Situace jsou však časově ohraničené, vymezené řádem hodin či maximálně dní.
- Chronický – jedná se o situace dlouhodobé, často bez možnosti ovlivnit jejich průběh.

Vojáci se v misi potkávají s oběma druhy stresu. Akutní stres představují jednotlivé výjezdy, bojová činnost. Stres chronický představuje mise jako taková se všemi specifiky, která přináší.

Stres je vyvolán stresorem, což je vnitřní či vnější zatěžující podnět. Stresory lze dle různých autorů rozdělit do různých skupin. Dle Brosnana se stresory dají rozdělit na (Brosnan, 1998):

- A. Senzorické – zátěž smyslových orgánů a odpovídajících struktur CNS
- B. Kognitivní – zátěž vyplývající ze zpracování informací, vyhodnocování, rozhodování, dále spojených s pamětí, představivostí
- C. Emoční – zátěž vyvolávající emocionální a afektivní dopady

O stanovení závažností jednotlivých stresorů se pokusili autoři Holmes a Rahe. Jako nejvíce závažnou událost označili smrt partnera, rozvod, uvěznění či výkon trestu. Tito autoři poukázali na fakt, že stresující může být i příjemná událost, jako je např. svatba či smíření manželů (Holmes & Rahe, 1967). Tato práce však opomíjí rozdílnosti v chápání stresu různými jedinci.

Dle kognitivního přístupu nelze stres měřit pouze na základě vlastností stresoru. Do výčtu závažnosti vnímaných stresorů je tak nutné přidat také charakteristiky jedince, jako jsou (Paulík, 2010):

- Individuální osobnostní charakteristiky (neuroticismus, odolnost, intelekt)
- Způsob vyrovnávání se se zátěží (copingové strategie, obranné reakce)
- Situační proměnné (nepříznivé životní události, závažné změny)

- Dosavadní zkušenosti se stresem
- Sociální opora
- Demografické charakteristiky (sociální status, věk)

### 2.3.2 Pozitivní a negativní aspekty stresu

Stres bývá někdy vnímán pouze negativně. Stres však může mít i pozitivní aspekty. Proto je důležité rozlišit pojmy distres, tj. jedincem negativně vnímaný stres a eustres, tj. jedincem pozitivně prožívaný stres, který může člověka motivovat (Kelly & Vogt, 2009). Zdá se tedy, že jistá míra stresu může být pro člověka přínosná. S tímto názorem koresponduje i rozlišení psychické zátěže autora O. Mikšíka. Ten rozlišuje 5 druhů psychického zatížení (Mikšík, 2007):

#### 1. Běžné nároky na psychiku

Jsou reprezentovány běžnými životními situacemi, ve kterých člověk uplatňuje naučené, osvojené chování, jasné a upevněné postoje, dobře rozvinuté schopnosti, dovednosti a návyky. Díky těmto podmínkám je do systému interakce s prostředím vnášen spolehlivost, řád. Ukazují, na jaké situace je jedinec plně adaptován, poskytují stabilitu, jistotu, bezpečí, pocit kontinuity.

Na druhou stranu jsou tyto situace podnětově chudé, nemotivují jedince, aby se učil novým způsobům, lze na ně pohlížet jako na projevy stereotypie. Dlouhodobé setrvání v takovém prostředí je tedy pro jedince škodlivé, možnosti a potenciál jedince nemohou být využity, nedochází k rozvoji a seberealizaci.

#### 2. Optimální zátěž

Je reprezentována situacemi, které jedince nutí nalézat nové způsoby řešení a chování, revidovat své dosavadní přístupy. Tím si jedinec rozšiřuje své možnosti, dochází k rozvoji osobnosti. Jedince je totiž vybaven tak, aby tyto situace zvládl, zátěž se pohybuje na subjektivně řešitelné úrovni, stimuluje jedince. Její zvládnutí má pozitivní dopad ve formě nových dovedností, schopností, vědomostí, vzorců chování, interakce s prostředím.

Jejich osvojení přitom není provázeno negativními dopady na psychiku, ale naopak pocity uspokojení, radosti z dosaženého úspěchu či nového poznání. Zátěž je proto nezbytnou, žádoucí součástí života, bez níž by nebyl možný vývoj (tato zátěž by v souladu s výše zmíněným rozdělením mohla být chápána jako eustres). Zátěž je přitom vnímána v psychologickém smyslu, zátěží tedy může být i dlouhodobá nečinnost.

### 3. Pesimální zátěž

Jedna se o takovou zátěž, při které jsou nároky na psychiku příliš nízké nebo příliš vysoké, a to v intenzitě nebo délce trvání.

Nízké nároky jsou negativní tím, že nepodněcují, není v nich možný psychický rozvoj. Vnitřní předpoklady nejsou využívány a jedinec tak nemůže dosahovat výkonů a chování, na které je vybaven. Jestliže jedinec není zvyklý zažívat zátěž a není dostatečně zátěží vystavován, může se častěji ocítat v situacích, které považuje za neřešitelné, příliš obtížné, ačkoli při jistém „tréninku“ by byl dle svých dispozic schopen takové situace zvládat.

Naopak s neúměrně vysokými nároky není jedinec schopen se adekvátně vyrovnat, aniž by docházelo k negativním vlivům na psychiku, k desintegraci osobnosti.

### 4. Hraniční zátěž

Takové situace jsou pro jedince zvládnutelné jen při zapojení všech fyzických i psychických sil, může docházet k rozkolísání nebo až k výpadku některých jiných funkcí, které se mohou projevovat různými funkčními poruchami, únikovými, kompenzačními či obrannými mechanismy. Po jejich zvládnutí je jedinec velmi vyčerpán, v psychice mohou zůstat výrazné stopy, zejména v oblasti emocionální. I přes tyto negativní jevy a důsledky je však jedinec schopen se s novou skutečností vyrovnat, vzniklou situaci řešit a po jisté době obnovit integritu.

### 5. Extrémní zátěž

Představuje situace, které již jsou za hranicemi možností daného jedince. Jedinec v dané situaci selhává. Situace má takový charakter či intenzitu, která vysoce přesahuje schopnosti jedince, jeho celkové zdroje. Jakékoli kompenzační mechanismy jsou neúčinné, jedinec není schopen adekvátně interagovat s prostředím. Dochází k desintegraci osobnosti, maladaptivnímu chování (únikové, agresivní). I když je tato situace přechána (nikoli zvládnuta), jejím důsledkem jsou vždy ztráty, a to na úrovni psychické, sociální či materiální.

Hranice mezi jednotlivými typy zátěží je samozřejmě plně individuální a v průběhu času se může měnit, a to v důsledku rozvoje osobnosti či naopak její stagnace. Požadavky tedy mohou jedince (Mikšík, 2007):

- Stimulovat – rozvíjet, obohacovat
- Dezintegrovat – požadavky neumožňují rozvoj a naopak vedou k selhání. V psychice jsou aktualizovány geneticky primárnější struktury, nejvyšší funkce psychické regulace selhávají. Tím se stává obtížnější cíleně regulovaná činnost.

Vojáci se v misích zcela jistě setkávají s novými situacemi, na které jsou sice připravováni v rámci výcviku, ale které, pokud jsou v misi poprvé, nikdy neměli možnost zažít na živo. Pokud je voják dobře vybaven po stránce psychických, fyzických i odborných dovedností, proběhne pravděpodobně adaptace jedince a zpočátku zátěžové podmínky se mohou stát podmínkami běžnými, které na psychiku člověka nekladou tak velké nároky. Pokud však jedinec není dostatečně vybaven, mohou se naopak nároky stupňovat a zátěž, která je na jedince kladena, se může stát hraniční, ne-li extrémní, a voják může selhávat ve svých úkolech.

### **2.3.3 Vliv stresu na výkon**

Tato disertační práce se věnuje problematice stresu a jejímu vztahu k výkonu profese vojáka v průběhu zahraničních vojenských misí. Proto se nyní zaměříme na témata pracovní zátěže a toho, jak stres může ovlivňovat výkon.

Stres svým působením na výkon může zasahovat jakoukoli práci. V minulosti byla hlavním problémem při vykonávání téměř jakékoli profese vysoká fyzická zátěž. S postupnou modernizací a rozvojem techniky klesaly nároky na fyzickou činnost, ale zvyšovaly se nároky na činnost psychickou – zpracování informací, rozhodování, paměť, vůle, kreativita aj. (Hoskovec a kol., 2003). Tak je tomu i ve vojenské činnosti. Nové technické možnosti, inovace přinášejí větší důraz na psychickou výkonnost vojáků, vojáci jsou nuceni se učit stále novým věcem, zdokonalovat se ve svých dovednostech i znalostech.

Dlouhodobě zvýšené nároky na psychiku mohou vést ke zhoršení výkonnosti, které může být způsobeno poruchami koncentrace, vnímání, útlumem myšlení či rozhodování, poklesem motorické aktivity (Hošek, 1997). Dalšími důsledky může být ztráta motivace, až vyhoření.

Stres v pracovním prostředí lze obecně rozdělit na dvě kategorie, a to na stres z přetížení a na stres z rozhodování (Kebza, 2005). Oběma druhům stresu jsou vojáci v zahraničních misích vystavováni.

Stres z přetížení nastává při nadměrné stimulaci, často v časové tísní. To vede k nadměrným nárokům na zpracování informací, vyhodnocování a rozhodování. Subjektivně tento stav může být pocíťován jako zavalení, člověk nestíhá přijímat informace. Takovému stavu jsou vojáci vystavováni např. při pohybu na nepřátelském území, v bojových situacích, při přípravě akce.

Stres však může vznikat také z nejistoty, z nejasně vymezeného úkolu. V takových situacích pocítují lidé zmatek, úzkost. U vojáků mohou být příkladem krizové situace, nenadálé útoky.

Rozhodování může být stresující tím, že existuje více variant, ale přitom nejsou vždy zcela jasná kritéria, podle čeho rozhodovat. Je nesnadné předvídat vývoj událostí, důsledky, jaké sebou jednotlivé alternativy přinesou. Vojáci se v takových situacích ocitají pravidelně, a to např. při plánování akce, ale i při jejím samotném realizování. Rozhodování může být náročné i před odjezdem na misi. Voják může váhat, zda na misi odjet či ne. Obtížnou pozici může mít i velitel při rozhodování, koho na misi vzít a na jakou pozici.

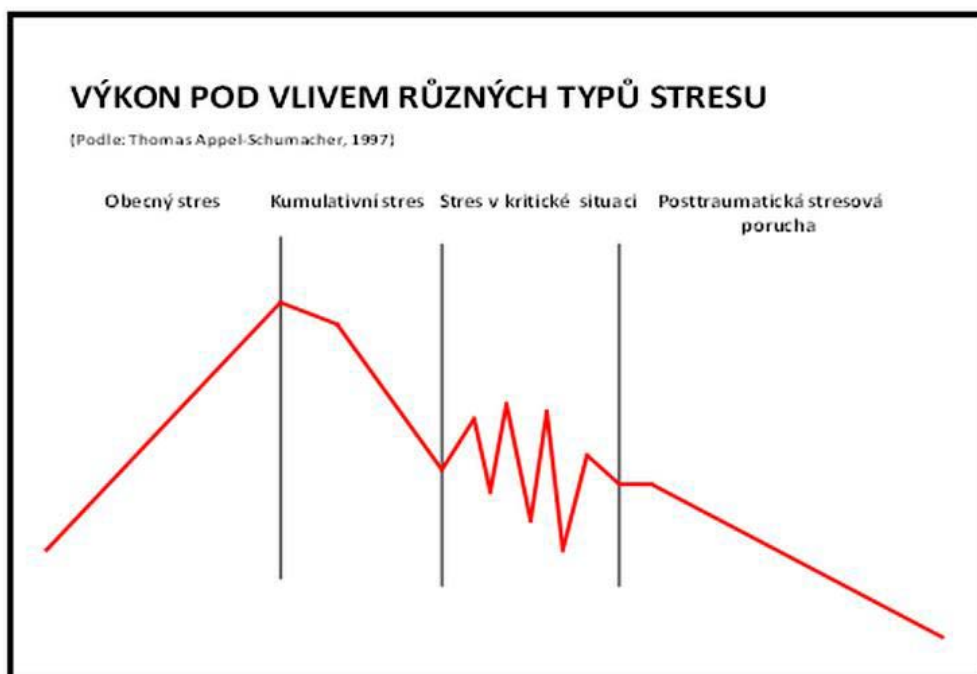
Existuje předpoklad, že pro efektivní zvládnutí jednotlivé činnosti lze definovat optimální úroveň nabuzení, které může vzniknout právě přítomností stresu. Určitá míra zátěže (stresu) je tedy výhodná, stimuluje výkonnost, zlepšuje výkon. Jestliže je vybuzení příliš malé, jedinec se obtížně soustředí, může se dopouštět chyb z nepozornosti, je snadno vyrušitelný. Pokud je ovšem vybuzení příliš vysoké, jedinec může být těkavý, snadno se upíná pouze k jednomu aspektu činnosti, jemné motorické úkoly se mohou stát obtížnými, stejně jako koordinace pohybů. Extrémní vybuzení může vést ke ztuhnutí nebo naopak k panice. Oba stavy jsou nevhodné pro plnění úkolů (Kostík, 1989). Nevhodnost vybuzení může být v její intenzitě, ale i v délce trvání.

Optimální úroveň vybuzení se liší dle charakteru úkolu, ale také dle charakteristik jedince, který úkol vykonává. Vysoká úroveň vybuzení je tak vhodná pro úkoly vyžadující využití množství svalového úsilí, naopak pro úkoly vyžadující zapojení jemné motoriky a koordinace nebo útlum aktivit je vhodná nižší úroveň vybuzení.

Podle Yerkes-Dodsonova zákona platí, že nejvyššího výkonu je dosaženo tehdy, když je úroveň nabuzení střední. Zpočátku se tedy výkon se zvyšujícím se nabuzením zlepšuje. Jakmile ale nabuzení překročí určitou hranici, výkon se naopak začíná zhoršovat. Malé nabuzení však také nevede k optimálnímu výkonu, jedinec pocítuje „nudu“. Taková situace může být vyřešena např. zvýšením pracovního tempa, v jistých situacích je však tato strategie nepoužitelná (např. voják při stráží).

Stres může působit krátkodobě a dlouhodobě (chronicky). Oba druhy stresu mají jiné důsledky pro výkon jednotlivce. U akutního stresu výkon spíše osciluje, je nevyrovnaný, obtížně předvídatelný. Jedinec může v jednu chvíli podávat velmi dobrý výkon a za chvíli naopak není schopen zvládnout ani jednoduchý úkol. To může být nebezpečné právě tím, že kolegové mohou na základě jednoho dobrého či naopak špatného výkonu očekávat pokračování v tomto trendu. Jedinec sám nedokáže předpovídat, který úkol zvládne a který ne.

Naopak u dlouhodobého stresu dochází spíše k postupnému a kontinuálnímu snižování výkonnosti. Snižování samozřejmě nemusí být lineární, mohou se objevovat propady či naopak fáze, ve kterých ke snižování dochází pomaleji. Chronický stres může být nebezpečný tím, že si ho jedinec neuvědomuje, nepocítuje jeho vliv (Vymětal, 2009).



Obr. č. 2 Výkon pod vlivem různých typů stresu

*Vymětal, 2009, str. 42*

Někteří vojáci vnímají práci ve stresu negativně a mají pocit, že okolnosti jako časový tlak, fyzicky velmi náročná práce, náročná interakce s nadřízenými mají negativní vliv na jejich výkon - jsou podráždění, netrpěliví, unavení, zapomínají, mohou se také objevit pochybnosti o sobě samém, o své motivaci. Jiní vojáci ale vnímají, že tyto aspekty vojenské činnosti na jejich pracovní výkon žádný negativní vliv nemají (Adler et al., 2013).

Dalším jevem, který se objevuje ve vztahu k vojenské činnosti, je strach. Strach je původně přirozenou reakcí, která má jedince ochránit před nebezpečím. Strach spouští řadu fyziologických reakcí (bušení srdce, nevolnost, mdloby, pocit strnulosti). Změny probíhají i na úrovni psychické – zúžené vnímání, nesoustředěnost, překotné myšlení, narušení logického uvažování, neklid, zrychlené pohyby, neposednost, nedůtklivost. V boji se může projevit neuváženou střelbou, neadekvátní opatrností či dokonce snahou vyhnout se boji (Dziaková, 2009).

Na druhou stranu je také nutné zmínit, že bojová situace vede k řadě pozitivních dopadů na psychiku vojáka, a proto voják je schopen v nastalých situacích podávat

odpovídající výkony. Stres působící v situacích nasazení je využit k udržení vojáka v adekvátní mobilizaci fyziologických, emocionálních a kognitivních zdrojů, které nezbytně potřebuje k plnění úkolů.

Pozitivní chování pod vlivem stresu zahrnuje zvýšenou ostražitost a citlivost na vybrané podněty, vytrvalost, toleranci k diskomfortu. Vojáci jsou pod vlivem bojového stresu schopni až neuvěřitelných hrdinských výkonů vyžadujících velkou odvalu a často mentální i fyzickou sílu. Pozitivní chování také upevňuje osobní vztahy, soudržnost jednotky (Dziaiová, 2009).

### **2.3.4 Vliv stresu na zdraví**

Stres, zvláště dlouhodobý, může mít negativní vliv na fyzické i mentální zdraví jedinců. Vztahem mezi psychickými, sociálními a fyzickými činiteli se zabývá zejména psychosomatická medicína a dále psychologie zdraví.

Vliv stresu na zdraví je prokázán mnoha studiemi, přesto není zcela jednoduché určit, které aspekty přímo zdraví a zejména imunitní systém ovlivňují. Je třeba vzít do úvahy biochemické změny, které jsou stresem vyvolány, ale také osobnostní, temperamentové a dědičné faktory, které mají vliv na zvládání stresu (Endler, 1997).

Stres je často považován za zdroj zejména kardiovaskulárních onemocnění (ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu), astmatu, potíží v zažívacím či imunitním systému. Stres nemusí být nutně příčinou onemocnění, ale může komplikovat průběh nemoci i uzdravení.

U jiných, zejména psychických, onemocnění však pravděpodobně stojí za jejich vznikem a lze se domnívat, že bez stresu by taková onemocnění nevznikla. Jejich spouštěčem jsou mimořádně stresující okolnosti a události, které mají za následek poruchy adaptace. Mohou vést k rozvoji posttraumatické stresové poruchy či akutní reakce na stres, deprese, úzkostných poruch či závislostí (Hoge et al., 2004). V těchto případech je velmi zasažena kvalita života jedince, případně může dojít až k trvalé změně osobnosti.

V souvislosti s vážnými změnami psychiky je používán termín trauma nebo traumatická událost, což označuje velmi závažnou událost a zážitek, který narušuje duševní rovnováhu člověka.

Nyní se zaměříme na kategorie, které jsou definovány jako maladaptivní odpověď na silný nebo trvalý stres tak, jak je definuje MKN 10. Maladaptivní odpovědi jsou zařazeny do oddílu „neurotické, stresové a somatoformní poruchy“ (F40 – F48) a spadají do kategorie „reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení“ (F43). Tato kategorie je definována nikoli pouze symptomy, které ji doprovázejí, ale také příčinami, na základě kterých se rozvinuly.

Těmito příčinami jsou „výjimečně zatěžující životní události, vyvolávající akutní reakci na stres nebo významné životní změny, vedoucí k trvale nepříznivým okolnostem, které vedou k poruše adjustace“ (Mezinárodní klasifikace nemocí, 2008, str. 212).

Na rozdíl od jiných onemocnění vznikají tyto poruchy vždy jako přímý důsledek akutního nebo chronického těžkého stresu. Bez jeho vlivu by onemocnění nevzniklo. Jedná se o akutní stresovou reakci a posttraumatickou stresovou poruchu.

Akutní stresová reakce sebou nese podobné příznaky jako PTSD, která je však diagnostikována až tehdy, pokud příznaky přetrvávají alespoň měsíc po dané události. Akutní reakce tedy vzniká dříve, může se však postupně v PTSD rozvinout. Po stresové události by příznaky měly odeznít zhruba za 24-48 hodin (Bouček, 2006).

Posttraumatická stresová porucha je definována jako následek svědectví, účasti či konfrontace s událostí, která přímo ohrožovala život daného jedince, či jím bylo toto ohrožení vnímáno či zde bylo nebezpečí vážného zranění či ohrožení vlastní integrity nebo integrity ostatních. Reakce se projevuje prožitkem intenzivního strachu, bezmocnosti či hrůzy. Jedinci se stále vrací vzpomínky na prožitou událost, on se naopak snaží jakýmkoli stimulům tuto událost připomínajícím vyhnout (MKN 10).

Dalším příznakem je obecně zvýšená citlivost a nabuzení organismu. K diagnostikování tohoto syndromu je nezbytné, aby symptomy trvaly více než jeden měsíc a navíc musí být významně narušeny sociální, pracovní či jiné důležité oblasti života. Traumatizující událostí může být násilný trestný čin, přírodní katastrofa, válka, dopravní nehoda, svědectví něčí smrti, mučení či ublížení na zdraví (MKN 10).

Zážitek traumatu se projevuje třemi možnými způsoby (MKN 10):

1. Neodbytné vracející se vzpomínky
2. Vyhybání se podnětům připomínajícím trauma
3. Neschopnost vybavit si částečně nebo úplně některé momenty traumatu

K dalším projevům posttraumatické stresové poruchy patří (Bouček, 2006):

- pocity viny za přežití. Lidé si kladou otázky typu: „Proč jsem to přežil zrovna já? Co způsobilo, že mně se nic nestalo?“ Pocity viny jsou nebezpečné nejen nepříjemnými prožitky, ale také tím, že mohou vést až k sebevraždě.
- sebepoškozování
- somatické stížnosti
- pocity neefektivity, nedostatečnosti, bezmocnosti, zmaru
- sociální izolace



- hostilita
- změny v osobnosti jedince

Všechny výše zmíněné symptomy vedou dále často k narušení sociálních vztahů a posléze ke konfliktům v partnerství/manželství až k rozvodu, ke ztrátě zaměstnání, kamarádů.

Kromě psychických změn se odehrávají změny i na úrovni fyzické. Ty se mohou projevit jako svalové napětí, dýchací obtíže.

Je také nutné dodat, že ačkoli jsou následky posttraumatické stresové poruchy sdružovány pod jednu diagnózu, její klinický obraz je různý, a to nejen od jedince k jedinci, ale také od traumatu k traumatu.

Kromě posttraumatické stresové poruchy může dojít v důsledku traumatizující události také k rozvoji deprese, úzkostí či se mohou objevit jiné psychické obtíže. Ať v případě právě zmíněných potíží nebo při posttraumatické stresové poruše je důležité jejich včasné rozpoznání a vyhledání pomoci. Včasné poskytnutí pomoci zvyšuje šanci na brzké a hlavně stále odstranění potíží.

Kromě klinických problémů může dojít v důsledku stresující události také k rozvoji jiných psychických obtíží, které ani nemusí dosahovat parametrů klinické diagnózy, ale přesto mohou být pro jedince zatěžující a mohou zasahovat do jeho pracovního výkonu i soukromého života. Obtíže mohou zahrnovat: nespavost nebo naopak velkou únavu, ztrátu chuti k jídlu či naopak nepřekonatelné návaly chuti k jídlu, apatii, ztrátu zájmu o dříve zajímavé aktivity, pesimismus, negativismus, zvýšenou úzkostnost, podrážděnost, přecitlivělost, agresivní výpady, hostilitu. Z toho mohou vyplývat problémy v sociálních vztazích, ve výkonu povolání, problémy s dodržováním harmonogramů, pravidel (Kelly & Vogt, 2009).

#### **2.3.4.1 Dopady stresu při misích na vojáky**

Stres, se kterým se v průběhu zahraničních misí vojáci ocitají, může mít negativní dopad na kvalitu jejich života po návratu z mise (Hoge et al., 2004; Levy & Sidel, 2009; Sareen et al., 2008). Někteří zahraniční autoři uvádějí, že až 36% vojáků po zahraniční misi trpí psychickými problémy (Seal et al., 2009), častěji však uvádějí autoři menší podíl těchto případů – 5% (Kang et al., 2003), 6% (Larson, Higfill-McRoy & Booth-Kewley, 2008), 15% (Sareen et al., 2008).

Odlišné závěry mohou být zapříčiněny tím, že vědci prováděli svá měření v nestejných obdobích po návratu z misí. Více psychických problémů (deprese, posttraumatická stresová

porucha, vztahové problémy, prožívání distresu, vztek) bylo shledáno u vojáků po třech měsících po návratu, než těsně po něm (Bliese et al. 2007). Výše zmíněné studie mapují psychický stav vojáků pouze po návratu z mise. Dalším důvedem může být odlišný průběh mise a s ním spojený odlišný počet traumatizujících zážitků.

Jiný výzkum porovnával stav před misí a po ní. Výsledky ukazují nárůst psychických problémů, a to v kategorii deprese nárůst z 5 na 7 %, úzkostná porucha z 6 na 7 %, posttraumatická stresová porucha z 5 na 12 %, nadměrné užívání alkoholu z 5 na 12 %. Celkově byl zaznamenán vzrůst výskytu psychických problémů z 9 % před misí na 17 % po misi (Hoge et al., 2004).

Také procento sebevražd po návratu z mise stoupá. Zatímco ještě před započatím války v Afghánistánu a Iráku bylo procento sebevražd vojáků USA nižší než v běžné populaci, v době konání těchto konfliktů je jejich počet srovnatelný (Allen, Cross & Swanner, 2005).

Výsledky výzkumů odlišnosti následných psychických dopadů zahraničních vojenských misí mezi nováčky a vojáky, kteří se misí již účastnili, nejsou konzistentní. Jedni konstatují, že zkušenější vojáci vykazují po návratu z mise menší psychické problémy než nováčci, avšak více si stěžovali na somatické problémy, zatímco u nováčků byl poměr somatických a psychických stesků zhruba vyrovnaný (Killgore et al., 2006). Možným vysvětlením tohoto závěru je, že zkušenější vojáci zjistili, že somatické problémy jsou okolím lépe přijímány a že jim poskytována lepší péče, která možná lépe vyhovovala jejich potřebám.

Jiní autoři však zjistili, že u vojáků, kteří se účastnili zahraniční mise již po několikáté, se psychické problémy objevují až čtyřikrát častěji než u nováčků (Kline et al., 2010), a že je u nich též vyšší pravděpodobnost rozvoje posttraumatické stresové poruchy (Reger et al., 2009).

Obecně jsou psychické problémy významně provázány s počtem traumatizujících zážitků v misi (Hoge et al., 2004). To potvrzuje i další studie, podle které vojáci na bojových pozicích trpěli častěji psychickými problémy než vojáci působící ve štábech (Hotopf et al., 2006).

Prodělané zkušenosti v zahraniční misi se nemusí projevit pouze psychiatrickými diagnózami. Bylo zjištěno, že po návratu z vojenské mise se zvyšuje agresivita a hostilita vojáků, a to nejen těch, kteří byli shledáni psychicky nemocnými. Vojáci jsou náchylnější

k rizikovému chování, a to např. při řízení vozidel, jsou impulzivní, obtížně se kontrolují (Jakubcak et al., 2007, Killgore et al., 2007).<sup>1</sup>

Po návratu z mise se také vojáci potýkají často se vztahovými problémy, které zasahují nejvíce rodinné příslušníky (Renshaw, Rodrigues & Jones, 2008). Sociální vztahy mohou být řadou okolností, mezi něž patří šíření zpráv vnášejících pochybnosti, obavy, neřešení vztahových problémů mezi vojáky, velké rozdíly v názorech na řešení určité situace, nezdravé soupeření, rozdílná pravidla, narušeny i v rámci jednotky.

Vojáci pod vlivem stresu a únavy mohou přestupovat vojenská nařízení a pravidla. Může docházet k drobným přestupkům, ale i k vážným porušením pravidel a zákonů. Neplnění povinností se přitom nemusí týkat pouze špatně vycvičených vojáků, ale může nastat i u velmi dobře pracujících jedinců. Bojový stres by však neměl být omluvou pro páchaní jakýchkoli přestupků (Helmus & Glenn, 2005).

Negativním jevem v souvislosti s problémy, které se objevují u vojáků po zahraničních misích, je také fakt, že jen menšina z nich (23 – 40 %) vyhledá odbornou pomoc. Jako nejčastější bariéry, které vojákům brání vyhledat odbornou pomoc, jsou zmiňovány: obavy, že budou vypadat jako slabí, obavy z narušení kariéry, obavy ze ztráty důvěryhodnosti, obavy ze změny přístupu svého nadřízeného, časová zátěž (Hoge et al., 2004). Tento postoj je umocňován představou panující v armádě, že nejvyššími hodnotami jsou fyzická zdatnost, odvaha a nezdolnost (Thompson & McCreary, 2006).

V českém prostředí se dopady na psychiku vojáků po účasti v zahraničních misích zabývá zejména Pavel Král a Jiří Klose. Jejich zjištění ukazují, že nejčastější problémy jsou: rozchody či rozvody, ztráta pracovní pozice, ztráta přátel, příliš vysoká úroveň nabuzení, naučené reakce, které jsou mimo armádní prostředí obtěžující (Král, 2011).

Klose zjistil, že procento vojáků, kteří trpí po návratu ze zahraniční mise posttraumatickou stresovou poruchou, se liší v závislosti na druhu mise. Nejvyšší procento (11%) bylo zjištěno u mise v Afghánistánu, která je vojensky nejnáročnější, dochází v ní k největším bojům, a proto jsou také vojáci vystavováni nejvíce traumatizujícím situacím (Klose, 2009).

---

<sup>1</sup> Inspirací ke snazšímu návratu po válce do běžného života by mohly být indiánské rituály. Indiáni kmene Navahů byli po návratu z války podrobeni složité ceremonii („Cesta nepřítele“), která sloužila k usnadnění přechodu, k očištění těla i ducha od zážitků, které si každý jedinec z války nesl. Ve válce člověk jedná podle jiných hodnot, je nucen chovat se podle jiných pravidel. Po návratu je však pro začlenění zpět do společnosti nutné, aby se znovu vrátil k pravidlům a hodnotám dřívějším. Rituály přechodu tento návrat mohou usnadňovat (Cílek, Stipsits, 2013).

Tématem psychických problémů vojáků po návratu ze zahraniční mise se zabýval i Zdeněk Hrstka. Jeho výzkum ukazuje, že vojáci po návratu trpí více symptomy PTSD (vtíravé myšlenky, vysoká nabuzenost, vyhýbání se určitým situacím) (Hrstka, 2012).

#### **2.3.4.2 Pozitivní dopady stresu**

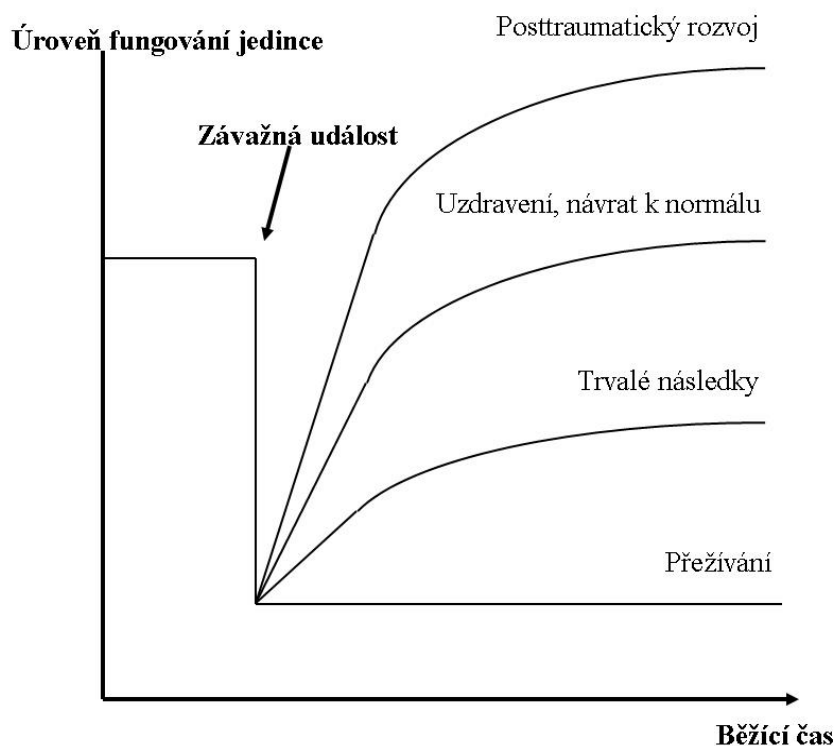
Výzkum v oblasti stresu se nesoustředí pouze na negativní vlivy a následné symptomy, ale poukazuje také na možnosti pozitivních dopadů na straně jedné a také protektivních faktorů na straně druhé (Mareš, 2008, a). Ty hrají roli v podpoře odolnosti jedince a ve zvládnání extrémní zátěže. Pozitivním dopadům je věnována pozornost zejména v tématu posttraumatického růstu. Protektivním faktorům, zejména pak sociální opoře, bude věnována majoritní část této práce.

##### **2.3.4.2.1 Posttraumatický rozvoj**

Následek traumatu nemusí být pouze negativní v tom smyslu, jak byl popsán výše. Trauma lze vnímat také jako výzvu, jako možnost rozvoje, změny. Posttraumatický rozvoj může být definován jako: „významná pozitivní změna v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít i své vnější projevy ve změně jeho chování. Rozvojem se rozumí taková změna, při níž se jedinec dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života (Mareš, 2008 a).“

Stres je přitom vnímám jako faktor, který vede k přehodnocování, k jistému rozvratu jedincova dosavadního světa. Je samozřejmě nutné, aby míra stresu byla tak vysoká, aby navodila výrazný otřes, ale aby nebyla příliš vysoká, aby nenavodila destrukci. Existuje tedy určité optimální rozmezí. Toto rozmezí je dáno osobností jedince (vliv má zejména koncept hardiness (Adler & Dolan, 2006, Bartone, 1999), locus of control (Solomon & Mikulincer, 1990), sense of coherence (Larsson, Michel & Lundin, 2000), sociálním prostředím (Carter et al., 2011, Johnson et al., 1997), ale také charakterem traumatu (Bonanno & Diminich, 2013, Hoge et al., 2004). Optimální rozmezí je tedy odlišné pro každého jedince.

V Čechách se tímto tématem zabývá J. Mareš (Mareš, 2008a, b) a ve své bakalářské práci J. Krutiš (Krutiš, 2009).



Obr. č. 3 Rozdílné důsledky prožitého traumatu

*Mareš, 2008 a, str. 572*

Pozitivní změnu lze dle autorů Tedeschi a Calhoun pozorovat v pěti oblastech (Tedeschi & Calhoun, 2004, str. 8):

1. osobní rozvoj (jedinec se dozvídá nové informace o sobě samém, mění se jeho pohled na sebe samého, mění se sebedůvěra, pocit odvahy, koncept „já“)
2. nové možnosti (jedinec vnímá nové možnosti, které mu byly doposud skryty a o kterých neuvažoval)
3. vztahy s druhými (jedinec přehodnocuje své vztahy k druhým lidem)
4. ocenění života (jedinec přehodnocuje své hodnoty, mění se jeho postoj k životu)
5. spirituální změna (jedinec mění svůj vztah k duchovním hodnotám, může dojít k příklonu k víře)

Jiný model předkládá autorka Janoff-Bulmanová, která rozlišuje tři oblasti změn (Janoff-Bulman, 2004):

1. získání vnitřní síly

Základní myšlenkou je, že překonání určité psychické výzvy zvyšuje psychickou odolnost a stabilitu. Jedinec měl skrze trauma možnost poznat své schopnosti, dovednosti, ale přitom z úplně nového úhlu pohledu, a to, že mu tyto dovednosti mnohdy zachránily život.

Lidé při traumatických událostech ale také mohou objevovat úplně nové stránky své osobnosti a zpětně mohou být velmi překvapeni svými reakcemi a svým chováním.

## 2. psychologická připravenost

Lidé, kteří prožili trauma a kteří ho úspěšně zvládli, jsou dle tohoto modelu nejen lépe připraveni na případné trauma další, ale hlavně jim hrozí menší riziko další traumatizace. Trauma je některými autory (Tedeschi & Calhoun, 2004) přirovnáváno k zemětřesení, které do jisté míry poničí dosavadní struktury. Úspěšné zvládnutí pak znamená přestavění osobnosti v odolnější, stabilnější.

## 3. existencionální přehodnocení života

Trauma a jím způsobený otřes může vést k přehodnocení životních hodnot, k oceňování jednoduchých, obyčejných věcí, života jako takového. Lidé také přehodnocují své vztahy k druhým lidem, mohou se objevovat spirituální hodnoty.

Aby k posttraumatickému rozvoji vůbec mohlo dojít, je třeba, aby jedinec traumatizované události porozuměl, aby v něm našel smysl. Aby jedinec mohl přemýšlet o významu události, o jejích smyslu, bývá dobré vyprávět událost někomu dalšímu, podělit se o své zážitky, dojmy, pocity, myšlenky. Vyprávěním se také dostává napovrch to, jaký daný člověk je. Ke sdělení takových věcí je ale samozřejmě nutná důvěra k posluchači, protože tím člověk odhaluje své nitro. Míru, do jaké jedinec odhalí své zážitky, by si měl určovat každý sám, rozhodně by neměl být nucen do vyprávění událostí a detailů, o které sám neprojeví zájem (Janoff-Bulman, 2004).

Rodina a blízké vztahy jsou významným aspektem, který k posttraumatickému rozvoji přispívá. Reakce ostatních může být pro daného jedince velmi důležitou informací, jak situaci vnímají. Společné přemítání může být způsobem, jak situaci zpracovat, jak hledat její smysluplnost a porozumění. Dle teorie Leona Festingera mohou být druzí také vodítkem, jak má situaci vnímat jedinec sám.

Zdá se, že sociální opora je velmi důležitou součástí rozvoje a že bez podpory a zainteresovanosti druhých by k této pozitivní změně nemohlo dojít. Rozvoj se přitom realizuje i v této oblasti a je autory považován za nezbytnou podmínku osobnostního růstu.

Je nutné připomenout, že výše zmíněné změny mohou nastat i v důsledku jiných událostí, než je prožití traumatu. Mohou být také výsledkem dospívání, vyzrávání osobnosti. Mohou také nastat po významných příznivých událostech, jako je svatba či narození dítěte (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Přínos pro svůj osobnostní rozvoj vnímají i vojáci po návratu ze zahraniční vojenské mise. Někteří muži vnímají pozitivně svou bojovou zkušenost jako období, které jim rozšířilo jejich životní perspektivy, obohatilo jejich způsoby vyrovnání se se zátěží, a tím zvýšilo jejich seberegulaci, sebehodnocení a pocit nezávislosti (Aldwin, Levenson & Spiro, 1994).

Pro vojáky nasazení do zahraniční mise může představovat možnost změny, vojáci mají v misi možnost zúročit své zkušenosti a dovednosti nabyté výcvikem, pro některé může být nasazení spojeno s prestiží, kariérním postupem, získáním vyššího sociálního statusu. Nezanedbatelný vliv má také poměrně vysoký plat (Klose, 2009).

## **2.4 Zátěžové a protektivní faktory**

S rozvojem pozitivní psychologie roste zájem o protektivní (ochranné, podpůrné) faktory, tedy o faktory, které pomáhají vyrovnat se se zátěží, které podporují odolnost jedince. Předpokládá se, že existují určité psychosociální charakteristiky, které vedou k efektivnějšímu zvládnutí zátěže na zahraničních misích. Jejich působením pak jedinec projevuje vyšší odolnost vůči zátěži.

Odolnost je možné definovat jako „znak efektivity stávající adaptace v celém systému osobnost-prostředí i v jednotlivých podsystémech“ (Paulík, 2010, p. 103). V této disertační práci se budeme touto definicí řídit, zajímá nás zejména odolnost jako schopnost zvládat potenciálně traumatizující situace, jakou je zahraniční vojenská mise.

Autoři se shodují, že jde o vícerozměrný koncept, který je mnohostranně podmíněný. Odolnost v sobě zahrnuje množinu osobnostních, sociálních a somatických zdrojů (Kebza & Šolcová, 2008). Odolnost je konstelace charakteristik, která se vyvíjí a mění v průběhu života, lze ji cíleně cvičit, posilovat, trénovat. K tomuto názoru se přiklání i další studie, které naznačují, že odolnost se mění od situace k situaci a že zvládnutí jedné situace nemusí znamenat zvládnutí situace jiné. Odolnost je tedy kontextově specifická (Fletcher & Sarkar, 2013).

M. Rutter ve své studii uvádí téměř tri desítky faktorů podílejících se na psychické odolnosti. Do seznamu zahrnuje mimo jiné dobré vztahy s okolím, self-efficacy, smysl pro humor, plánování, pocit kontroly. Autor zdůrazňuje, že důležitější než vlastní charakteristiky, proměnné je způsob, jakým se lidé se situacemi vyrovnávají a jak na situace reagují, tedy protektivní mechanismy a procesy a upozorňuje, že protektivním faktorem může být v jedné situaci něco jiného než v situaci odlišné (Rutter, 1987).

Pojem odolnost zhruba odpovídá pojmu resilience (Šolcová, 2009). Tento pojem navíc vystihuje flexibilitu chování, jeho plasticitu, schopnost přizpůsobení se podmínkám, ve

kterých se jedinec právě nachází. Tímto vymezením se přibližujeme také pojmu coping, kterému budeme věnovat pozornost později. Posun termínu odolnost ve smyslu osobnostního rysu (podobně jako např. „g“ faktor inteligence) k termínu vystihujícímu především interakci jedince a prostředí je do jisté míry analogický posunu ve výzkumu a pojmání stresu. V tomto pojetí jsou důležitou charakteristikou zdroje zvládání stresu.

Nyní je odolnost nahlížena jako odolnost vůči negativním účinkům stresu (stres není automaticky vnímán jako negativní) a je vystihována schopnost systému „navrátit se k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci“ (Šolcová, 2009, p. 54).

Někteří však chápou konstrukt resilience jako druh odolnosti, společně s konstrukty hardiness, sense of coherence (Baštecká & Goldmann, 2001).

Odolnost může být chápána jako dlouhodobá dispoziční charakteristika, ale také jako aktuální úroveň adaptace. Kebza, Šolcová rozděluje autentickou odolnost a pseuderesilienci. Jde o pouhou masku, snahu předstírat kýžené vlastnosti, jakými jsou odvaha, vytrvalost, schopnost ochránit druhé v nebezpečných podmínkách. Domníváme se, že tato tendence by se mohla projevit i u vojáků (Kebza & Šolcová, 2008).

Mnohé studie byly zacíleny na nalezení zdrojů, které podporují odolnost osobnosti, ale také na zátěžové faktory, které odolnost ztěžují. Panuje přitom shoda, že odolnosti není dosaženo pod vlivem jednoho faktoru, že je to vícerozměrný koncept. Faktory se vzájemně potencují. Každý jedinec, který odolnost v určité situaci vykazuje, tak bude mít pravděpodobně jiný profil, co se týče jeho demografických charakteristik (pohlaví, věk, socioekonomický status), osobnostních vlastností (hardiness, locus of control, sense of coherence), životní historie, minulých a současných stresorů, sociálních vazeb (Stein et al., 2005). Jednotlivé faktory působí před misí, v jejím průběhu i po návratu z mise.

#### **2.4.1 Faktory na straně události**

Faktorem nezávislým na jedinci je expozice traumatu. Čím je jedince traumatické události blíže, tím je vyšší riziko rozvoje posttraumatického stresu (Bonann & Diminich, 2013). Dalším faktorem je intenzita události, její závažnost (Goenjian et al. 2000). Vojáci, kteří zažili více traumatizujících událostí, se s těmito situacemi vyrovnávali obtížněji. Mezi sledované potenciálně traumatizující zážitky patří nutnost zabít nepřítele, způsobení smrti civilistovi, zážitek útoku, fyzické zranění vlastní, kolegy, ale i nepřítele, ztráta kolegy, prohledávání domů, účast v boji zblízka, nutnost zacházet s lidskými ostatky (Hoge et al., 2004).



Dalším faktorem je původ události – události, které jsou způsobeny přírodními silami, mají menší prevalenci rozvoje psychických problémů (Norris, 1992).

Důležitým faktorem zdá se je také to, jakou roli jedinec v události měl. Jestliže mohl být aktivní, je vyšší pravděpodobnost, že událost bude úspěšně zvládnuta (Brewin, Andrews & Valentine, 2000).

## **2.4.2 Faktory na straně jedince**

### **2.4.2.1 Demografické ukazatele**

Z demografických ukazatelů se zdá být protektivním faktorem mužské pohlaví, vyšší věk, vyšší vzdělání, vyšší socioekonomický status (Bonanno & Diminich, 2013). Na druhou stranu se ukazuje, že po válce v Zálivu trpělo PTSD, úzkostnými poruchami či depresemi více žen než mužů (Fiedler et al, 2006). Rozvoj těchto poruch byl však spíše spojen se sexuálním harassmentem než s bojovými operacemi. Dá se také uvažovat o rozdílu způsobeném akutním stresem (sexuální harassment) a na druhé straně stresem chronickým (bojové situace).

U vojáků ve věku od 18 do 24 let byla vyšší pravděpodobnost rozvoje PTSD než u vojáků starších (Seal et al., 2009). Starší vojáci se mohou lépe přizpůsobovat situacím díky svým životním zkušenostem, zkušenostem z minulých stresových událostí a také díky své schopnosti regulovat negativní emoce.

Vyšší vzdělání může přinášet vyšší míru informovanosti. Vyšší socioekonomický status může zajišťovat větší přístup ke zdrojům (Larson et al., 2009).

### **2.4.2.2 Prodělaný stres**

Mnohé výzkumy ukázaly, že vojáci, kteří byli v minulosti vystaveni jiným traumatickým událostem, měli vyšší riziko rozvoje psychických problémů. Minulým stresem přitom nejčastěji bylo fyzické či sexuální zneužívání v dětství (Fontana & Rosenheck, 1994; Lapp et al., 2005).

Zajímavým zjištěním je, že prodělaným stresem může být i minulá zkušenost se zahraniční vojenskou misí. Jak už bylo uvedeno v předchozím textu, u vojáků, kteří se účastnili mise opakovaně, je vyšší výskyt psychických problémů (Kline et al., 2010).

### **2.4.2.3 Psychiatrická anamnéza**

Psychiatrická diagnóza předcházející nasazení v zahraniční misi může značně komplikovat fungování vojáka. Lidé s psychiatrickou diagnózou jsou více ohroženi rizikovým chováním, mohou aplikovat neadekvátní copingové strategie, ve válečné zóně mohou reagovat nepředvídatelně. Vojáci s psychiatrickou diagnózou byli méně odolní vůči stresu na

zahraničních vojenských misích a bylo u nich vyšší riziko rozvoje dalších psychických problémů (Larson et al., 2009).

#### **2.4.2.4 Fyzická kondice**

Dalším z faktorů je fyzická odolnost. Fyzická odolnost v sobě zahrnuje i fyzickou kondici, což je podle některých výzkumů protektivní faktor proti negativnímu vlivu stresu. Výzkumy naznačují, že lidé, kteří cvičí pravidelně, jsou odolnější vůči stresu (Cooper, Gallman & McDonald, 1986; Kobasa, Mahdi & Kahn, 1982). Fyzická kondice může být moderátorem mezi stresovými událostmi a fyzickým i psychickým zdravím (Brown, 1991).

Tyto závěry potvrzuje i studie, které se zúčastnilo 386 izraelských vojáků, kteří se účastnili výběrových testů do elitní vojenské jednotky. Vojáci, kteří měli vyšší fyzickou kondici, vnímali testovou situaci jako méně stresovou, a to před jejím započítím i po skončení (Luria & Torjman, 2009). Fyzickou kondici je tak možné chápat jako projektivní zdroj. Důraz na fyzickou kondici vojáků je tak možné chápat i v tom směru, že zvyšuje odolnost psychickou. Možným vysvětlením je však také to, že vojáci, kteří jsou lépe fyzicky vybaveni, jsou si ve svém výkonu jistější, a proto se tolik testové situace neobávali. I přesto však lze fyzickou kondici u vojáků vnímat jako faktor, který napomáhá zvládat stresové situace, které jsou u vojáků právě s fyzickými nároky velmi často spojeny.

#### **2.4.2.5 Osobnostní proměnné**

Neopomenutelným faktorem jsou také osobnostní vlastnosti. Mezi nejčastěji zmiňované v souvislosti se zvládáním stresových událostí patří: hardiness (Adler & Dolan, 2006), sense of coherence (Larsson, Michel & Lundin, 2000), locus of control (Brown, Mulhern & Joseph, 2002), self-efficacy (Gruber, Kilcullen & Iso-Ahola, 2009).

Koncept hardiness se skládá ze tří komponent (kontrola, výzva, závazek). Je také spjata s pocitem angažovanosti, zapojení do dění okolo sebe. Ukazuje se, že jedinci, kteří projevují tyto vlastnosti, lépe zvládají stresory (Adler & Dolan, 2006; Bartone, 1999). Hardiness se ve studiích zaměřených na ozbrojené složky ukázala jako dobrý prediktor psychického zdraví po návratu z misí, tyto vojáci také s vyšší pravděpodobností dokončili náročný několikaměsíční trénink (Maddi, 2007).

Sense of coherence je koncept složený ze tří dimenzí (zvládnutelnost, srozumitelnost, smysluplnost). Jedná se o osobnostní orientaci příznačnou viděním světa jako smysluplného vnitřně soudržného celku. Člověk své úkoly vidí jako výzvy a snaží se o dosažení svých cílů (Antonovsky, 1979, 1987).

Výzkumy vojáků v zahraničních misích se na tento osobnostní konstrukt tolik nezaměřují (na rozdíl od výše zmíněného konceptu hardiness). Přesto lze najít studie, které ukazují pozitivní vliv sense of coherence na zvládání stresu v zahraniční misi (Larsson, Michel & Lundin, 2000). Studie Nissena a jeho kolegů provedli výzkum na dánských vojácích a zjistili, že vojáci, kteří zažívali pocity nesmyslnosti a nejistoty, zažívali vyšší míru distresu a také více trpěli fyzickými neduhy (Nissen et al., 2011).

Koncept locus of control rozlišuje dva přístupy na základě pocitu určení kontroly (místa ovládnutí). Lidé s vnitřním místem kontroly věří, že svůj život řídí oni sami, že mají možnost svůj život ovlivnit. Své úspěchy přičítají sobě a svým dovednostem, schopnostem. Naopak lidé s vnějším místem kontroly se domnívají, že jsou spíše osudem vláčeni, že svůj život nemohou příliš ovlivnit, že je více ovlivněn osudem, náhodou.

Vnitřní místo kontroly pomáhá vyrovnat se se zátěžovými situacemi (Brown, Mulhern & Joseph, 2002). Studie vojáků ve válce v Libanonu ukázala, že u vojáků, kteří mají vnitřní místo kontroly, je menší riziko rozvoje psychických problémů (Solomon & Mikulincer, 1990).

Self-efficacy lze chápat jako „přesvědčení o vlastní schopnosti efektivního reagování na výzvu vycházející z určitého problému, víru v úspěšné dosažení vlastního cíle“ (Paulík, 2010, p. 31). Je to pocit jistoty, že jedinec danou činnost zvládne, a to i v případě, že neobjeví nějaké překážky. Jedinec tak zažívá pocit kontroly nad vlastním životem, nad událostmi.

Tato vlastnost má pozitivní dopady i na zvládání zátěžových situací (Hoskovcová, 2004). Lidé, kteří věří, že mohou ovlivnit chod dění, využívají spíše aktivní zvládací strategie, jejich adaptivní chování je účinnější (Janoušek, 1992). Naopak lidé s nízkým self-efficacy jsou zranitelnější, snáze podléhají stresu, snadněji se vzdávají a také přicházejí o sociální oporu (Bandura, 1997).

Self-efficacy se u vojáků speciálních sil do značné míry podílela na jejich úspěšném absolvování kurzu. Autoři přitom předpokládají, že vojáci s vyšším self-efficacy věřili svým schopnostem zvládnout náročný úkol, zůstávali motivovaní, kladli si realistické cíle, a proto se tak lépe vyrovnávali se zátěžovými situacemi, se kterými se v kurzu setkali (Gruber, Kilcullen & Iso-Ahola, 2009).

I další studie na 2273 vojácích americké armády potvrzuje, že vojáci s vyšší úrovní self-efficacy lépe zvládají zátěžové situace v zahraničních vojenských misích a jsou také se svým zaměstnáním více spokojeni (Jex & Bliese, 1999).

### 2.4.3 Vyrovnávání se se zátěží

Dalším protektivním zdrojem je coping. Coping může být definován jako vědomá snaha o vyrovnávání se s distresem. Zahrnuje kognitivní, emoční i behaviorální procesy, které směřují ke zvládnutí problému. Podle transakčního modelu lze totiž říci, že stres nastává tehdy, když jsou pociťované zdroje vnímané jako menší, než které vyžaduje daná situace. Jestliže jsou ale díky copingu nezbytné zdroje v jedinci nalezeny, situace přestává být vnímána jako stresová, pokud se samozřejmě situace nezmění a dosavadní strategie se tak nestane neúčinnou (Aldwin, 2007).<sup>2</sup>

Studium způsobů a strategií vyrovnávání se se stresem je důležité z několika pohledů a promítá se do mnoha psychologických, ale i biomedicínských témat. V této disertaci jsou slova coping a zvládání užívána jako synonyma. Coping je jedním ze základů adaptace člověka.

Adaptace je podle Charváta základní atribut živého organismu, za klíčový úkol evoluce (Charvát, 1969). Člověka lze tedy považovat za dynamický systém, který se v průběhu života adaptuje na vnější podmínky. I adaptaci je nutné vnímat interakčně – jako střet organismu s daným prostředím, ve kterém prostředí představuje požadavky kladené na organismus a organismus představuje možnosti zvládnutí.

#### 2.4.3.1 Copingové strategie

Copingová strategie zahrnuje konkrétní chování jedince v konkrétním okamžiku. Je to specifický způsob jedince, jak se situaci přizpůsobit. Copingové strategie mohou být označeny jako soubor snah směřujících k překonání zátěžové situace (Aldwin, 2007). Nebo také jako „neustále se měnící kognitivní a behaviorální snahy jedince zvládnout specifické vnější nebo vnitřní požadavky, které jsou vnímány jako náročné nebo překračující síly a možnosti člověka“ (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).

Copingové strategie se do značné míry odvíjejí od sociálních norem, které jsou v daném prostředí zavedeny a které určují, jaké způsoby zvládání stresu jsou přijatelné a jaké

---

<sup>2</sup> Zájem o vyrovnání se se stresem má svůj odraz i v mytologii, kde byli zobrazováni hrdinové, kteří čelili velmi nepříznivým a někdy i hrůzostrašným podmínkám, ale kteří tyto podmínky zvládli. Schopnost překonat svůj strach je zachycena v mnoha pohádkách, ve kterých princ musel nejprve přemoci draka, aby vysvobodil krásnou princeznu, rytíři neohroženě bojovali proti mnohanásobně větším armádám. Za hrdiny jsou taktéž považováni revoluční vůdci, velitelé armád, nebo lidé s neobyčejnými morálními a osobnostními vlastnostmi (svatí, lidé ochotni obětovat svůj život).

I dnešní doba má své hrdiny, kteří se jimi stali díky své fyzické síle, fyzické odolnosti a odvaze vyrovnat se s podmínkami ohrožujícími život (vojáci, astronauti, akční hrdinové), svou ochotou riskovat svůj život k záchraně života jiných (záchranáři, hasiči), odvahou postavit se proti sociálním problémům a bojovat za sociální spravedlnost (Martin Luther King, Nelson Mandela), svou schopností překonat osobní trauma tak, že jejich cesta byla inspirativní pro řadu dalších (Terry Fox). Mytologické i reálné příběhy zachycují takové lidské vlastnosti, jako je odvaha, statečnost, nezdolnost, síla.

nikoli. Tyto normy se mohou měnit a mění se. Tyto změny však mohou pocházet zvnějšku (jako např. zavedení armádního psychologa) nebo zevnitř skupiny, od jejích členů. V ideálním případě se tyto dva směry potkají. Ne vždy tomu tak ale musí být, a proto některé změny jsou jen těžko přijímané a skutečně využívané. Lidé musí být ochotni přijmout nový způsob řešení problémů, musí být schopni změnit své dosavadní strategie, což může být dlouhý proces. Nová strategie se totiž musí stát normou, musí být uznána za vhodný způsob. Tak např. zavedení armádního psychologa může měnit způsoby vyrovnávání se se stresem u vojáků.

Sociální normy jsou součástí každé skupiny, ale existují i na národní úrovni, jsou určovány kulturními, společenskými, náboženskými podmínkami. Různé strategie jsou voleny různě podle kulturních zvyklostí, náboženských tradic. Jak úspěšná je daná strategie, závisí na obou kategoriích, ale i na jejich vzájemné interakci, tedy na tom, jak se daný jedinec je schopen se zrovna s danou situací vyrovnat. Nelze tedy říci, že někdo by byl obecně dobrým ve zvládání stresu a někdo obecně špatným. Spíše se lze zaměřit, jakou situaci umí daný člověk zvládnout a jakou nikoli.

Vnější tlaky na jedince vedou k tomu, že jedinec musí více zvažovat přijatelnost svého chování s ohledem na své okolí a situaci, ve které se nachází. To sebou přináší větší důraz na požadavky a nároky druhých, což může být na jednu stranu chápáno pozitivně jako ohled na druhé, ale na druhou stranu to může způsobovat vnitřní konflikt jedince ve chvíli, kdy jím zvolená strategie těmto nárokům neodpovídá.

Mezi nejznámější autory v oblasti copingu patří Lazarus a Folkmanová. Lazarus rozlišil čtyři typy copingových strategií (Lazarus, 1966):

1. útok na tzv. noxy (jedinec se aktivně snaží zvládnout zátěžovou situaci, převládá pocit bezpečí)
2. činnosti přispívající k posilování vlastní obranyschopnosti (vlastních zdrojů, schopností)
3. vyhýbání se noxám (jedinec se zátěžovým situacím chce vyhnout, převládá pocit strachu)
4. apatie (jedinec rezignuje, nesnaží se o zvládnutí situace, převládají pocity beznaděje, bezmocnosti)

Později byly strategie zvládání stresu rozděleny do dvou základních skupin – strategie zaměřené na problém (problem-focused coping) a strategie zaměřené na emoce (emotion-focused coping). V prvním případě je energie jedince soustředěna na problém, který vznikl, tedy na příčinu distresu. Jedinec se aktivně snaží o zvládnutí situace. Strategie zahrnuje

získávání a využívání informací, aktivní zásahy do prostředí, přímou akci, vyhledání pomoci druhých.

Oproti tomu zaměření na emoce je spíše soustředěno intrapsychicky, brání zaplavení negativními emocemi. Tato strategie je účinná zejména tehdy, je-li situace neovlivnitelná. Lze při ní využít např. sociální opory, přerámování, přehodnocení situace, vyhýbání se nepříjemným myšlenkám.

Kognitivní přístup dochází k překlenutí tohoto rozdělení. Coping považuje za aplikaci obou dvou strategií. Tak může kontrola emocí velmi dobře přispět k řešení problémů, stejně jako vyřešení problému je pravděpodobně výbornou strategií, jak zmírnit emoce s tímto problémem spojené.

Jen těžko lze říci, že jedna copingová strategie je obecně lepší než druhá. Otázka spíše zní, za jakých okolností je ta která strategie účinnější. Výzkumníci se proto pokoušejí stanovit určitou taxonomii situací a strategií a zbavovat se otázkou, jaká strategie je v jaké situaci pro jakého jedince účinná.

Pokud se jedná o situaci, kterou nelze vlastními silami kontrolovat, změnit (např. nemoc či intenzita bojových útoků), efektivnější je strategie zaměřená na emoce. Pokud se však jedinec nachází v situaci, kterou lze ovlivnit, kontrolovat, je účinnější zaměřit se na řešení problému jako takového. Zaměřením na emoce se totiž situace může zbytečně prodlužovat.

Pro některé profese (patří sem i vojáci) bývá typické nevyjadřování emocí, tendence je potlačit, neprojevat. Jedinci se totiž ocitají v situacích velkého stresu, ale nemají příliš možnost se odreagovat. Vypuštění emocí by tak mohlo mít velmi negativní vliv na pracovní výkon. Takovéto stavy jsou zřejmě výhodou pro plnění úkolů na místě, pro aktuální fungování. Mohou však být nebezpečné, pokud jsou uplatňovány dlouhodobě.

Ve spojitosti s armádou se ukazuje, že vojáci níže postavení využívají častěji pasivních způsobů zvládání stresu (tedy způsobů zaměřených na emoce) než vojáci výše postavení. Možným vysvětlením je, že vojáci jsou zvyklí reagovat na rozkazy a nejsou příliš vedeni k samostatnému řešení situací. Proto mohou mít blíže k pasivnímu způsobu zvládání stresu. Dalším důvodem může být i atmosféra, která obecně v armádě, jakožto téměř výlučně mužském prostředí, panuje. Vojáci mohou mít tendence se druhým za jakékoli problémy posmívat, ukázání svého nedostatku může být považováno za vyjádření slabosti, nekázně. I proto mohou mít vojáci blíže k pasivnímu zvládání stresu (Dolan & Ender, 2008).

Výzkum copingových strategií bývá kritizován pro své zaměření na negativní události a je doporučováno, aby bylo více úsilí zaměřeno na proaktivní a anticipační coping. Rozšíření výzkumného záběru by mohlo přinést lepší poznatky o adaptaci člověka. Zájem je nyní také o

téma smyslu a jeho hledání jako jednu z možných copingových strategií. Hledání smyslu je spojeno s přerámováním, přehodnocením situace. Tak může situace, ve které voják nebyl vybrán do zahraniční vojenské mise, chápána jako probuzení, nastartování k většímu tréninku a zvýšení úsilí. Nebo se jedinec může rozhodnout, že armáda pro něho zřejmě není dobrým prostředím a může začít hledat jinou práci.

Strategií zvládání stresu je mnoho a jednotliví autoři se liší v počtu strategií i v míře obecnosti, ve které coping vymezují. Pro ilustraci lze zmínit škálu COPE (Carver, Scheie & Weintraub, 1989), která je hojně používána ve výzkumu vojáků. Škála obsahuje 15 subškál:

1. aktivní coping – podniknutí aktivních kroků ke zmírnění působení stresoru
2. plánování – přemýšlení, jak by mohla být situace zvládnuta (tvorba strategie, konkrétních kroků)
3. omezení ostatních aktivit – snaha o co největší soustředění se na danou situaci a odstranění veškerých distraktorů
4. pozitivní přerámování – podívání se na situaci z jiného pohledu
5. omezení copingu – vyčkávání na vhodnou situaci, kdy budou moci být zahájeny určité kroky (neunáhlené chování)
6. instrumentální sociální opora – hledání rady, informací
7. emocionální sociální opora – vyhledání morální podpory, porozumění
8. náboženství – obrácení se k Bohu, k vyšší síle
9. humor – hledání absurdit a vtipných stránek situace (užívání sarkasmu, ironie)
10. ventilace emocí – ventilace vlastních prožitků
11. popření – odmítnutí přijetí situace
12. mentální oddálení – snaha nemyslet na situaci, vnitřně se od ní oddálit
13. behaviorální oddálení – snížení snahy zvládnout situaci, rezignace na dosažení cílů, jejichž dosažení stresor brání
14. přijetí – přijetí, že situace nemůže být změněna, jedinec se tomuto stavu přizpůsobí
15. alkohol a drogy – užívání chemických látek

Autor strategie rozděluje na funkční (1–9) a dysfunkční (10–15). Bylo ukázáno, že vojáci, kteří více uplatňují funkční strategie, se lépe přizpůsobují stresovým i traumatickým situacím, než ti, kteří využívají strategie dysfunkční. Přitom je však nutné říci, že vojáci vždy využívali několik strategií a bylo tedy nezbytné spíše se zabývat profilem zvládacích strategií u daného vojáka, než pouze jednou zvolenou strategií. Také se ukázalo, že ne všechny funkční strategie jsou stejně užitečné a naopak, že i tzv. dysfunkční strategie mohou být prospěšné (např. ventilace emocí) (Riulli & Savicki, 2010).

Tato studie tedy naznačuje nevhodnost obecného rozdělování strategií na funkční a dysfunkční. Jako vhodné se ukazují strategie, které pomáhají jedinci udržet kontrolu nad stavem věcí. Vojáci, kteří jsou ve válce, se tedy mají snažit nalézt takové aspekty života, nad kterými mají kontrolu. Některé aspekty situace jsou nezměnitelné, ale jiné, i když často menší, naopak ano. (Rioli & Savicki, 2010).

Jako velmi vhodná strategie se ve výše zmíněné studii ukázal humor. Humor totiž umožňuje uvolnění, relaxaci, díky humoru je také možné se na situaci podívat z jiného úhlu pohledu, získat nadhled. Nepříjemné události tak mohou být přerámovány do situací zábavných. Humor pomáhá také ke stmelení skupiny (Fodorová, 2013).

Specifickým druhem humoru je tzv. černý humor, který je zřejmě viditelnější ve vypjatých životních situacích a pokud při něm nedochází k zesměšňování a urážkám, může mít velký psychohygienický účinek (Vörösová, 2004).

Podle jiné studie, která zjišťovala nejčastější copingové strategie u vojáků, používají vojáci většinou více strategií, soustředí se na profesní cíle a úkoly, vyhledávají sociální oporu, využívají strategie k hospodaření s vlastní energií, používají přerámování, které udržuje jejich optimismus a také pomáhá vidět věci ve vývoji, v perspektivě ostatních událostí. Další strategií je přijetí situace a využívání distraktorů.

Velmi důležitou strategií se ukázala sociální opora, díky níž vojáci dokázali zůstat motivovaní, přinášela jim úlevu, humor, radu (Adler et al., 2013).

#### **2.4.4 Sociální opora**

Velkým tématem je sociální opora a její význam. Tomu bude věnována druhá část teoretické části práce a empirická část práce.

Podle výše zmíněných kritérií se zdá, že nejvíce odolní vůči stresu jsou vojáci, kteří byli vystaveni menšímu počtu závažných situací, byli jejími aktivními účastníky, mohli v ní zasáhnout. Dále nebyli před zahraniční misí vystaveni jiným traumatizujícím událostem, nebyla u nich stanovena psychiatrická diagnóza, jsou vyššího vzdělání, mají vyšší úroveň hardiness a sense of coherence, umějí využívat více copingových strategií.

#### **2.4.5 Opatření ze strany armády**

Kromě výše zmíněných faktorů, ať už na straně zlosti či jedince, je odolnost možné zvyšovat také vhodnými opatřeními ze strany armády. Takovými opatřeními je především



výcvik vojáků před jejich výjezdem a také opatření ve chvílích krizí při misi samotné. Opatření se samozřejmě realizují i po návratu z mise.

#### **2.4.5.1 Výcvik**

Aby byli vojáci schopni zvládnout všechny nároky, které na ně jejich služba v zahraniční misi klade, procházejí dlouhodobým systematickým výcvikem, a to po stránce fyzické i psychické. V disertační práci je pozornost věnována především přípravě psychické. Jejím cílem je poskytnout vojákovi nejen teoretickou erudovanost, ale i praktické dovednosti, které jsou získávány díky osobním zkušenostem v opakovaných zátěžových situacích, ve kterých vojáci nabývají dovedností, návyků, postojů a odpovídajících způsobů chování a upevňují si je. Jde tedy o „záměrné a cílevědomé formování psychiky k aktivní, efektivní a společensky žádoucí činnosti při plnění úkolů v dynamicky se měnících situacích vojenské služby“ (Dziaková, 2009, p. 71).

Příprava v sobě zahrnuje několik oblastí (Klose, 2009):

1. Jednání ve složitých, nebezpečných situacích
2. Schopnost utvářet si představu o skutečné situaci v operačním prostoru jednotky
3. Schopnost seberegulace negativních emocí a nepříjemných stavů v rámci psychohygieny a umění pomoci sobě samému
4. Volní vlastnosti nutné pro překonávání překážek a pro realizaci vytčeného cíle
5. Mezilidské vztahy v jednotce a příznivé psychosociální klima, které je vytvářeno především veliteli a vojáky, kteří mají neformální autoritu

Ke zvýšení psychologická připravenosti jednotky jsou využívány mnohé postupy (Klose, 2009):

- Realistický výcvik
- Informovanost a otevřená komunikace ve směru vertikálním i horizontálním
- Spravedlnost v systému postupů a odměn
- Podpora soudržnosti jednotky
- Zdůrazňování smysluplnosti mise
- Správný postup při obětech v jednotce

Pro monitorování psychologické kondice je vhodné pravidelné hodnocení jednotlivců. Hodnocení může být prováděno neformálně i formálně. Velitelé mají možnost při zjištění jakéhokoli problému přizvat odborníka, který pomůže nastalou situaci řešit.

Realistický výcvik je základem pro přípravu fyzickou, taktickou i mentální. Vojáci mají možnost si vyzkoušet, do jakých situací se mohou dostat, jak bude jejich psychika reagovat a také zkušenosti s tím, jak mohou svou psychiku regulovat. Pokud projdou náročným výcvikem, má to pozitivní dopad na jejich sebedůvěru, ale i důvěru v ostatní kolegy a může přispívat k rozvoji dobrých mezilidských vztahů.

Vojáci by také měli být seznámeni s tím, co je čeká. Mezinárodní výzkumná skupina sdružující vojenské odborníky na psychologickou podporu prezentovala v rámci RTG NATO, Brusel, 2006 své závěry zahrnující „deset realistických faktů“:

1. V boji mají všichni strach.
2. Členové jednotky mohou být zraněni nebo zabiti.
3. Bojové události se dotýkají každého mentálně i fyzicky.
4. Členové jednotky se budou bát připustit si, že mají psychický problém.
5. Členové jednotky poznají nedostatky velení.
6. Přerušení komunikace je běžné.
7. Nasazení značně zatěžuje rodinu.
8. Prostředí nasazení může být drsné a náročné.
9. Může se porušit soudržnost a stabilita jednotky.
10. Nasazení představuje morální a etické problémy.

#### **2.4.5.2 Debriefing**

V průběhu výcviku i mise je po náročných situacích používána metoda debriefingu. Debriefing (z angl. debrief podat hlášení) je metodou pro zmírnění negativních dopadů krizových situací. Jako jednu ze složek krizové intervence a pomoci ji popsal již v roce 1974 Jeffrey T. Mitchell. Debriefing byl poprvé použit se záchranáři po leteckém neštěstí ve Washingtonu D. C. v roce 1982 (Mitchell, 1983).

Jde o skupinový rozbor mimořádně důležité události, sezení za účelem analýzy traumatické události, druh krizové intervence a pomoci. Lze ho použít individuálně, ale obvykle se provádí ve skupině, kdy si členové skupiny navzájem pomáhají a povzbuzují se (Baštecká, 2005).

Situace, po kterých se debriefing provádí, zahrnují: živelné katastrofy, jako jsou povodně, zemětřesení, požáry nebo i neštěstí způsobená lidmi, jako jsou teroristické útoky, dopravní nehody. Ve vojenském prostředí takovými situacemi mohou být: útok na základnu, těžký boj, krizová situace v boji, zajetí, úmrtí kolegy. Pro všechny tyto situace je typické, že je zasaženo velké množství lidí. Proto je debriefing skupinová aktivita a skupinu využívá jako zdroj podpory, pomoci a péče.

Debriefing se provádí 48 – 72 hodin po události a jde o takzvaný formalizovaný debriefing. Měl by se provádět mimo oblast, ve které se krizová situace stala. Jeho délka se pohybuje v rozmezí od dvou do tří hodin (Baštecká, 2005).

Základem debriefingu je analýza situace či katastrofy, které byla skupina účastníkem či svědkem. Cílem této metody je (Baštecká, 2005):

- Poskytnutí rozumového vhledu na událost a na její emoční důsledky, tím se pokud možno vyhnout nedorozuměním, desinterpretacím, které kolem kritické události mohly vzniknout
- Co nejrychleji obnovit spolupráci v jednotce a také její připravenost pro další akci
- Projít si procesem, ve kterém by měla oběť přijmout své myšlenky, pocity a činy v průběhu události
- Znečitlivět nadměrné rozrušení, které traumatizující událost často doprovází
- Snižit pravděpodobnost rozvoje posttraumatické stresové poruchy či jiné psychopatologie

Každý samozřejmě reaguje na událost jiným způsobem. Nicméně lze říci, že reakce v sobě zahrnuje symptomy kognitivní, jako je zmatenost, špatná koncentrace, výpadky paměti; fyzické: únava, nespavost, pocit napětí ve svalech, gastrointestinální potíže, a zvýšená aktivitu autonomního nervového systému; emoční: úzkost, deprese, pocity viny, vztek, popření a behaviorální: sociální izolace, agresivita, apatie, zneužití omamných a psychotropních látek.

Vedoucí debriefingu se při jeho řízení musí chovat přesně podle daných pravidel a zásad. Proto je zapotřebí, aby debriefing vedl zkušený odborník: psycholog, psychiatr, klinický sociální pracovník případně jiný proškolený specialista (Baštecká, 2005). Úkolem vedoucího je především strukturovat celý proces a udržovat jeho jednotlivé fáze. Měl by podporovat členy skupiny k tomu, aby se skupině otevřeli, ocenit pozitivní stránky jejich chování při traumatizující události. Také může zasahovat do diskuse odhalováním souvislostí, přerámováním, vyjádřením pochopení pro tíživost a náročnost prožité situace. Nezbytnou součástí by také mělo být ujištění, že prožívané pocity a myšlenky členů jsou normální reakcí na nenormální situaci.

Nutno poznamenat, že debriefing není v žádném případě náhrada psychoterapie. Debriefing má mít preventivní účinek, je výrazně kratší a je zacílen na všechny jedince, kteří byli účastníky traumatizující události. Snaží se využít vnitřní síly člověka a také sociální

podpory a vztahy v komunitě, tedy přirozeného prostředí. Posiluje využití vnitřních zdrojů klienta a možností sociální podpory.

Nelze též neupozornit na to, že o účinnosti této metody se vedou spory. Pozitivní účinky prodiskutování traumatizující události dokládají studie zahraničních (Chemtob et al., 1997; Tumer, Thompson & Rosser, 1993 ). Na druhu stranu existují studie, které takový účinek, nedokazují (Bryant et al., 1998). Podle této studie se debriefing neprojevil jako překážka rozvoji posttraumatické stresové poruchy. Některé studie (Bisson et al., 1997) dokonce dokládají negativní účinky debriefingu. Při bližším pohledu na provedené studie však zjistíme, že závěry o neúčinnosti debriefingu mohly být způsobeny nekorektním provedením debriefingu, například, že byl proveden příliš brzy po události. Ukazuje se totiž, že u lidí, kteří byli nejhůře psychicky poškozeni, může být důležité je v akutní fázi po traumatu nezatěžovat traumatickými vzpomínkami a naopak je nechat na tyto události momentálně zapomenout.

#### **2.4.5.3 Další opatření**

Jedním z důležitých opatření bylo stanovení maximální možné doby strávené v boji v zahraničí pomocí tzv. OPTEMPO („operační tempo“). Ze závěrů studií, které pocházejí zejména z amerického prostředí, vyplývá, že služba v zahraničí by měla trvat 6 měsíců. Tato doba byla shledána jako optimální pro to, aby voják mohl odvádět profesionální činnost a zároveň nebyl negativně psychicky činností zasažen a tím nebyla narušena jeho schopnost vrátit se zpět do běžného života (Castro & Adler, 1999).

#### **2.4.5.4 Po misi**

Vojáci se mohou být po návratu z mise potýkat s řadou psychosociálních problémů tak, jak byly zmíněny v kapitole č. 2.3.4.1. Proto se armády snaží realizovat programy, které by negativní účinky zmírnily a naopak podpořily odolnost vojáků. Tyto programy směřují ke zvyšování kompetencí nejen jednotlivých vojáků, ale i skupin jako celku. Směřují k podpoře využívání současné sítě sociální opory, k usnadnění týmové interakce a k podpoře poskytování vzájemné sociální opory (Helmus & Glenn, 2005).

K tomuto tématu se ještě vrátíme v souvislosti se sociální oporou.

## **2.5 Sociální opora**

### **2.5.1 Sociální opora jako významné psychologické téma**

Vyhledávání sociální opory je jednou z nejčastěji využívaných strategií zvládání stresu. Tato strategie využívá sociální síť jedince, přirozené sociální vztahy.

Armáda a zahraniční vojenské mise zvláště jsou charakteristické řadou specifík, která se týkají právě sociálních vztahů. Je to zejména negativní vnímání pomoci druhých, důraz na vlastní nezávislost, soběstačnost. Vojenské jednotky jsou na druhou stranu skupiny, ve kterých je nutná vysoká kooperace členů. Oba tyto předpoklady se vztahují k tématu sociální opory, ačkoli protichůdnými směry. Proto se domníváme, že je třeba sociální oporu a její význam právě v armádě pojímat jako zvláštní téma, které má řadu specifík, zejména v aplikační oblasti, a proto zřejmě nelze do této oblasti jednoduše přenést poznatky z jiných prostředí. Přesto samozřejmě vnímáme jako nutné seznámit se s poznatky, které byly již v rámci tématu sociální opory nashromážděny.

Důležitost přítomnosti druhých pro zdravý vývoj osobnosti (zpočátku zejména matky, ale i otce, vrstevníků) dokládají dnes již klasické teoretické i výzkumné studie a teorie vývojových psychologů (Bowlby, 1958; Erikson, 1950; Langmeier & Matějček, 1974).

J. Bowlby považuje lidský vztah, schopnost pečovat o druhého a zajímat se o něho, stejně jako pomoc a zájem vyhledávat za klíčové pro zdravý vývoj jedince i jeho mentální zdraví. Podle autora lidé přirozeně vyhledávají vztahy, blízkost ke známým a spolehlivým osobám nebo termínem Harryho Harlowa kontaktní komfort. Bowlby tedy vnímal blízkost, kontakt s milujícími, spolehlivými a podpůrnými osobami za přirozený a funkční lidský fenomén. Ztrátu takového kontaktu pak považoval za zdroj stresu a dysfunkce psychiky. Mezi poskytovatelem a příjemcem se proto musí rozvinout vztah, vazba, pouto, attachment (Mikulincer & Shaver, 2007).

Nicméně o roli druhých v našem životě se nezajímají pouze vývojoví či sociální psychologové, ale též psychologové zdraví, kteří se snaží postihnout zejména vliv sociální opory na psychické zdraví.

Téma sociální opory se objevilo také v souvislosti s hledáním odpovědi na otázku, co činí pro lidi jejich životy kvalitním. Sociální vztahy se v tomto ukázaly jako klíčové (Flanagan, 1978). Místo termínu sociální opora byly dříve používány jiné – sociální začlenění, péče. Jeho oblibou a častým používáním došlo ke zvýšení heterogenity jeho významu a způsobů operacionalizace.

## 2.5.2 Definice

Sociální opora je termín používaný převážně v oblasti psychologie zdraví. Tento pojem se proto primárně vztahuje k oblasti fyzického i duševního zdraví člověka a je se zdravím jednoznačně spjat. Zdraví přitom může být chápáno širě, nikoli jen jako absence nemoci, ale jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. K tomu má zřejmě nejbližší další pojem well-being, tedy jakási životní pohoda či spokojenost.

Jestliže mluvíme o sociální opoře, je třeba nejprve objasnit, co máme tímto termínem na mysli. Autoři Barrera, Ainlay se při vymezení sociální opory řídili požadavky (Barrera & Ainlay, 1983):

1. Definice musí být natolik široká, aby byla schopna pojmut diverzitu funkcí sociální opory.
2. Kategorie (druhy) sociální opory musí zachycovat aktivity při jejím poskytování spíše než emoční či kognitivní odpovědi na sociální výměnu.
3. Vymezení se nemusí týkat pouze nárazníkových teorií.

Oni sami sociální oporu chápou jako behaviorální transakci poskytovanou přirozeným sociálním systémem (Barrera & Ainlay, 1983).

Podle V. Kebzy je sociální opora: „jakýsi sociální fond, ze kterého lze čerpat v případě potřeby systém sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím se člověku dostává pomoci při snaze dostát nárokům a dosáhnout cílů“ (Kebza, 2005, p. 151).

Definice sociální opory můžeme rozdělit do dvou skupin (Cohen & Wills, 1985).

### 2.5.2.1 Nárazníkový přístup

Sociální opora může být chápána jako: „výměna zdrojů mezi dvěma jedinci vnímanou poskytovatelem nebo příjemcem jako aktivitu zaměřenou na zvýšení pohody (well-being) příjemce“ (Brownell & Shumaker, 1984). Sociální opora může být definována jako „rozmanité přirozené pomáhající chování, kterého se jedincům dostává při sociální interakci“ (Mareš a kol, 2001, p. 16 podle Gilbert, 1990). Křivohlavý rozumí sociální oporou „pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci..., která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje“ (Křivohlavý, 2009, p. 94).

Na sociální oporu lze nahlížet také jako na: „Poskytování či výměnu emocionálních, informačních, instrumentálních zdrojů ve chvíli, kdy je vnímáno, že druhý tyto zdroje potřebuje (akutní či chronický stres, složité životní situace, vývojové přechody). Sociální opora je vnímána jako zdroje, které jsou dostupné nebo přímo poskytované neprofesionály ve formálních podpůrných skupinách nebo v neformálních vztazích“ (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000, p. 14).

Podle kognitivního přístupu je přitom nejdůležitější nikoli objektivní realita, ale její vnímání jedincem. Sociální opora tak nastává tehdy, pokud jedinec vnímá a chápe chování svého okolí jako projevy zájmu, lásky, ocenění a příslušnosti k dané skupině. Některé chování může však být jedincem naopak vnímáno jako nevyžádané, zbytečné, neodpovídající potřebám jedince. Vnímáním jedince se tak definuje adekvátnost poskytnuté sociální opory. Kognitivní přístup se také uplatňuje v chápání role poskytovatele sociální opory (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000).

Tyto definice vnímají sociální oporu jako způsob, jak záměrně zvýšit pohodu jedince, jak mu pomoci. Je v nich obsažen záměr, uvědomění si, že druhý potřebuje pomoc a na základě toho mu je pomoc poskytnuta. Chování je tedy vedeno cílem pomoci druhému, ulehčit mu jeho tíživou situaci. Zároveň je zde obsažen předpoklad, že jedinec je v tíživé situaci. Sociální opora je tedy nahlížena jako účinná pouze v krizových obdobích. Sociální opora je podle těchto předpokladů poskytována po krizových okamžicích, jako způsob jejich řešení.

Nárazníkový přístup předpokládá, že sociální opora je jakýsi ochranný systém, který tlumí dopad vnějších událostí. Podle tohoto modelu má tedy sociální opora svůj význam tehdy, jestliže je jedinec vystaven nějaké stresové situaci. Význam se může uplatnit (Kebza, 2005):

1. při kognitivním hodnocení dané situace
2. při výběru používaných strategií
3. posílením sebeúcty
4. zmírněním fyziologických procesů poškozujících zdraví

Podle tohoto přístupu je pro jedince škodlivé, pokud se mu dostává nízké sociální opory a pokud je u něho vysoká míra stresu. Při nízké míře stresu však dle této teorie nemá úroveň sociální opory vliv na mentální i fyzické zdraví (Barrera, 1981, Cohen & Wills, 1985).

Teorii lze považovat za pokračovatele teorie stresu Lazaruse a Folkmanové, kteří vnímali vyhledání opory jako jednu ze základních strategií zvládání stresu (vedle řešení či vyhnutí se problému nebo přehodnocení) (Lazarus, Folkman, 1984). Sociální opora je jimi přitom chápána jako relativně stabilní zdroj, který může ovlivnit vnímání situace i zvládání stresu jako takové. Sociální oporu chápou jako to, co blízcí lidé říkají a dělají ohledně dané situace i očekávání jedince o dostupnosti opory. Sociální opora je tedy efektivní v takových situacích, která naplňují kritéria stresových událostí.

### 2.5.2.2 Model hlavního účinku

Jiný pohled představuje definice sociální opory autora Cobba: „informace od druhých, že je jedinec milován, oceněn, že se o něho okolí zajímá a že je součástí navzájem se podporujících jedinců, kteří k sobě mají vzájemné závazky“ (Cobb, 1976, p. 300). Autor se zaměřuje pouze na kognitivní a emoční stránku a ze sociální opory vylučuje konkrétní pomoc. Podle této definice by tedy záchrana tonoucího nebyla sociální oporou. Podle tohoto autora totiž materiální pomoc ve formě zboží či služeb vytváří závislost příjemce, zatímco informace naopak jedince podněcují k samostatnému chování.

Podle tohoto autora sociální opora nutně nemíří k pomoci, není nezbytně vedena touhou ulehčit druhému nesnadnou situaci, ale je to informace o zařazení do skupiny. Podle této definice je sociální opora potvrzením, že daný jedinec patří do určité skupiny, že o něho mají druzí zájem. Dále bychom mohli říci, že je zde také skrytě vyjádřeno, že v případě potřeby mu skupina pomůže.

Model hlavního účinku v sobě obsahuje i definice, která chápe sociální oporu jako: „Procesy zlepšující zdraví, které vznikají na základě členství v různých sociálních skupinách. Předpokládá se, že druzí ovlivňují emoce, myšlenky i chování jedinců. Tyto procesy příznivě ovlivňují zdraví, aniž by byly přímo zaměřeny na jeho zlepšení. Sociální interakce mohou rozšiřovat náš koncept Já, zvyšovat pocity vlastní hodnoty a osobní kontroly a konformitu k normám chování, které se vztahují ke zdraví“ (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000, p. 14).

V této souvislosti je možné připomenout Maslowovu hierarchii potřeb, podle které je potřeba sounáležitosti, tzn. potřeba někam patřit, být přijímán, jednou ze základních lidských potřeb (Maslow, 1954), a proto je její saturace pro spokojený a plnohodnotný život klíčové a nepostradatelná.

Jiná definice zdůrazňuje pohled příjemce sociální opory. Podle této definice je sociální opora „vnímání jedince, že je milován, oceňován a může se spolehnout na to, že by mu v případě potřeby druzí pomohli.“ (Uehara, 1990, p. 522) Tato definice pokládá za nejdůležitější nikoli poskytovanou sociální oporu jako takovou, ale to, jak sociální oporu vnímá její příjemce. Podle tohoto přístupu je nutné se dívat na sociální oporu z pohledu příjemce, který je rozhodující pro úspěšnost či neúspěšnost sociální interakce. Ačkoli je tedy sociální opora sociální interakcí a jsou jí vždy účastni nejméně dva lidé, je zde zdůrazňováno hledisko pouze jednoho z nich, a to příjemce.

Tato definice opět podtrhuje důležitost pocitu začlenění do kolektivu, mluví o citech, které jsou směrem k němu chovány, dále je zde obsažen pocit jistoty, že v případě potřeby mu ostatní pomohou. Spíše než o konkrétní již vykonanou pomoc se zde hovoří o spolehnutí se, že by jedinci bylo v případě potřeby pomoheno (ačkoli tato potřeba ještě nenastala).



Definice z druhé skupiny vnímají sociální oporu jako něco, co je poskytováno i mimo krizové okamžiky, co jim předchází, co může působit také preventivně. Sociální opora je definována očekáváním jedince, že by mu v případě potřeby byla pomoc poskytnuta. V tomto pojetí je sociální opora založena více na významu vzájemného vztahu, vzájemných závazcích.

Podle modelu hlavního účinku je sociální opora významná i tehdy, jestliže jedinec žádnému stresoru vystaven není. Bylo např. zjištěno, že lidé s hustou sociální sítí žijí déle a jsou obecně zdravější (Penninx et al., 1997). Sociální opora totiž může znamenat náležení do skupiny, což je podle Maslowa jedna ze základních lidských potřeb a její naplnění je tedy nezbytné pro spokojenost jedince (Maslow, 1954).

To potvrzuje i Bowlbyho teorie připoutání (attachment). Autor analyzoval vztah matka – dítě a poukázal na důležitost této vazby pro další život dítěte (Bowlby, 1958). Tuto teorii však lze zřejmě přenést i na jiné vztahy. Lze se tedy domnívat, že potřeba úzkého blízkého vztahu trvá po celý život (Křivohlavý, 2009).

Podle tohoto přístupu je pro jedince škodlivá nízká míra sociální opory bez ohledu na míru prožívaného stresu.

Z výše zmíněného rozdělení lze sociální oporu chápat ve dvou smyslech:

1. pomoc, která je poskytována v okamžicích krize
2. vyjádření začlenění do skupiny, které je poskytováno každodenně

V obou případech platí:

- Účastníci sociální opory jsou vždy nejméně dva – poskytovatel a příjemce, jedná se tedy o specifický případ sociální interakce.
- Sociální opora má mít pozitivní dopady na příjemce.

O vyjasnění pojmu a překlenutí sporu nárazníkového modelu a modelu hlavního účinku se pokusila i autorka Finfgeld-Connett, která provedla syntézu kvalitativních studií a lingvistických analýz. Sociální oporu chápe jako kontextově specifický podpůrný interpersonální proces zaměřený na vzájemnou reciproční výměnu informací. Informace mohou být v podobě faktů, rad, ujištění, porozumění (Finfgeld-Connett, 2005).

### 2.5.3 Historie tématu sociální opory

Zpočátku bylo téma sociální opory v zájmu sociologů. Jedním z prvních, který téma sociálních vztahů a jejich pozitivního vlivu na zdraví vnesl do povědomí vědců, byl sociolog Émile Durkheim. Jeho zájem o tuto problematiku byl spojen s industrializací a odchodem lidí do měst a následnou ztrátou sociálních vazeb těchto jedinců a jejich komunitou, rodinou. Durkheim našel potvrzení pro své závěry ve studii, ve které prokázal vyšší míru sebevraždy u lidí s nižším množstvím sociálních vazeb (Brownell & Shumaker, 1984 podle Durkheim, 1879). Durkheim se také zabýval vlivem sociálních vztahů na mortalitu.

Důležitý vliv na výzkum sociální opory má založení disciplíny psychosomatiky, která se zabývá propojením psychosociálních faktorů a vznikem a průběhem onemocnění. Mezníkem pro tuto disciplínu je rok 1939, kdy byl poprvé vydán časopis Psychosomatické lékařství (Psychosomatic Medicine), a také rok 1942, ve kterém byla založena Americká psychosomatická společnost (American Psychosomatic Society) (Uchino, 2004).

Neopomenutelný vliv na výzkum sociální opory má i Chicagská škola a především symbolický interakcionismus. Ten chápe sociální interakci nikoli jako výměnu informací, ale jako výměnu významů. Z tohoto přístupu vycházejí modely hlavního účinku sociální opory, které zdůrazňují význam, který je v průběhu sociální interakce předáván, tedy informaci o tom, že je jedinec milován, oceněn a že se o něho okolí stará a zajímá (viz kapitola 2.5.2.2.).

Dalším významným výzkumníkem, který je představitelem biologického přístupu v oblasti sociální opory, byl lékař a epidemiolog John Cassel. Jeho závěry vychází z výzkumů prováděných na zvířatech. Sociální oporu chápe jako sociální nárazník, jako dostupné protektivní zdroje, které usnadňují zvládání stresorů a přispívají k lepšímu vyrovnávání se s nemocí (Cassel, 1974). Toto pojetí je základem pro vymezení nárazníkového efektu sociální opory (viz kapitola 2.5.2.1.).

Caplan rozšířil pojetí sociální opory. Sociální opora se dle tohoto autora skládá z významných druhých, kteří pomáhají jedinci mobilizovat své psychické zdroje k zvládnutí emočních problémů, kteří s jedincem sdílí jeho úkoly a kteří mu poskytují podporu ve formě peněz, informací, rad a materiálního zabezpečení, které jsou cíleny tak, aby byl schopen zvládnout stresující situace, ve kterých se ocitnul (Brownell & Shumaker, 1984 podle Caplan, 1974). V tomto pojetí lze nalézt zdroj pro dnešní členění sociální opory na emocionální, hodnotící, informační a instrumentální (viz kapitola 2.5.4.1.).

Důležitou studií v oblasti sociální opory byla studie autorů Berkmanová a Syme, ve které se ukázalo propojení množství sociálních vztahů a úroveň mortality. Tato studie byla významná především tím, že vyloučila možnost alternativních vysvětlení (jako je např. vliv

sociálního statusu). Poskytla tedy velmi přesvědčivé důkazy o spojení sociálních vztahů a mortality (Berkman & Syme, 1979).

V českém prostředí se s tématem sociální opory můžeme setkat v díle Psychosomatická medicína (Baštecký, Šavlík & Šimek, 1993), dále pak v dílech J. Křivohlavého (např. Křivohlavý, 1994, 2009) a V. Kebzy a I. Šolcové (např. Kebza, 2005, Kebza & Šolcová, 1999). Výzkumem sociální opory u dětí a dospívajících se zabýval J. Mareš (Mareš, 2002; Mareš & Ježek, 2005).

## **2.5.4 Druhy sociální opory**

### **2.5.4.1 Dělení podle obsahu**

V odborné literatuře je sociální opora často dělena na čtyři druhy (House, 1981):

1. emocionální – příjemci je sdělována emocionální blízkost, náklonnost, je mu dodávána naděje, je uklidňován
2. hodnotící – příjemci je sdělována úcta, je posilováno jeho sebevědomí, kladné přijetí sebe sama, jsou mu poskytovány informace relevantní k jeho sebehodnocení
3. informační – příjemci jsou podávány informace, díky kterým je schopen danou situaci lépe zvládnout, orientovat se v ní. Přitom může jít o informace objektivní (např. jaká má práva) či subjektivní (rady plynoucí z osobní zkušenosti)
4. instrumentální – konkrétní pomoc ve formě hmotného, materiálního, finančního zajištění Při instrumentální opoře je jedinci poskytována konkrétní pomoc jako např. hlídání dítěte, jídlo, doprava, péče či pomoc s prací.

Toto je zřejmě nejrozšířenější rozdělení a je používáno v české i zahraniční literatuře. Někteří autoři (Cohen, Underwood & Gotlieb, 2000; Finfgeld-Connett, 2005) používají dělení pouze na emoční a instrumentální sociální oporu. Emoční sociální oporou rozumí aktivity, které snižují nejistotu, úzkost, stres, beznaděj a depresi. Při emočně podpůrných interakcích jsou sdíleny emoce, myšlenky, názory, je vyjadřován zájem o druhou osobu, je poskytováno povzbuzení. Emoční opora zahrnuje také odvedení pozornosti od problematického tématu, a to konejšením, humorem či možností trávit čas a bavit se s přáteli.

Instrumentální opora v sobě zahrnuje poskytování hmotných zdrojů či služeb.

Provedením rešerše literatury a poté faktorové analýzy dospěli jiní autoři ke čtyřem odlišným kategoriím sociální opory (Barrera & Ainlay, 1983):

1. instrukce - poskytnutí rady či informace nebo zpětné vazby jedinci o jeho chování, emocích či myšlenkách. Tato kategorie se soustředí na poskytnutí praktických návodů či rad pro zlepšení chování či výkonu jedince skrze lepší porozumění a schopnosti.

2. nedirektivní opora – vyjádření blízkosti, zájmu, porozumění, ocenění, důvěry. Zde je jedinci poskytován prostor pro vyjádření intimních prožitků.
3. pozitivní sociální interakce – zapojení se do sociálních interakcí pro zábavu a relaxaci, sdílení společných zájmů.
4. materiální pomoc – poskytnutí materiální či finanční pomoci.

Autoři sami dodávají, že zřejmě nejobtížnější kategorií pro definování byla nedirektivní opora. A to zejména proto, že většina jiných autorů užívá spíše termín emoční sociální opora, který však pojímají velmi heterogenně.

Kategorie pozitivní sociální interakce reflektuje názor autorů, že sociální opora není jen tím, co pozvedává lidi, kteří jsou v nebezpečí pádu, ale že je také zaměřena na růst, posílení. Sociální oporu nevnímají jako přítomnou pouze v dobách krizí, ale jako stále probíhající výměnu mezi jedinci a jejich podpůrným systémem, který slouží k udržení a podpoře zdraví.

Výhodou tohoto rozdělení je jeho soustředění na poskytování sociální opory a také pokus o překlenutí debaty o nárazníkovém či hlavním účinku sociální opory.

Autor Erik Sonderén rozlišuje šest druhů sociální opory (Sonderén, 1991, 2012a):

1. Každodenní citová opora

Příjemci je sdělována emocionální blízkost, náklonnost, zájem o něho. Je mu ukazováno, že ho druzí mají rádi, se zaujetím ho poslouchají, věnují pozornost tomu, co říká.

2. Citová opora při problémech

Příjemci je dodávána naděje, je uklidňován, povzbuzován, je mu sdělováno, že za ním poskytovatel stojí, zůstává s ním a s jeho problémem. Poskytovatel příjemci pomáhá si objasnit problémy, hledat správný směr dalšího jednání.

3. Hodnotící opora

Příjemci je sdělována úcta, ocenění jeho předností, respekt k jeho názorům, důvěra k němu. Je žádán o radu, pomoc. Je posilováno jeho sebevědomí, kladné přijetí sebe sama.

4. Instrumentální opora

Jedná se o konkrétní pomoc ve formě hmotného, materiálního, finančního zajištění, pomoci s péčí či řešením určité situace. Jedinci jsou půjčovány věci, je mu poskytována pomoc v každodenních povinnostech (starost o dům, auto, domácí práce), je pro něj něco zařízeno.

5. Opora ve společenství

Příjemce je zván na společné akce, druzí stojí o jeho účast v sociálních interakcích pro zábavu a relaxaci, sdílení společných zájmů.

## 6. Informační opora

Příjemci jsou podávány informace, díky kterým je schopen určitou situaci lépe zvládnout, orientovat se v ní. Jedná se také o poskytování zpětné vazby na jeho chování.

Výše zmíněné rozdělení není pro české prostředí běžné. Některé druhy lze přirovnat k u nás častěji užívanému rozlišení na čtyři druhy (emocionální, hodnotící, informační, instrumentální – House, 1981). Opora hodnotící, informační a instrumentální opora má stejné názvy, i když zejména informační opora zde nese význam také poskytování zpětné vazby na chování daného jedince. Emocionální opora je rozlišena do dvou druhů, a to na citovou oporu při problémech a každodenní citovou oporu.

Dalším rozdílem oproti rozlišení na čtyři druhy je zahrnutí opory ve společenství. To odpovídá pojetí výše zmíněných autorů Barrera, Ainlay, kteří hovoří o kategorii pozitivní sociální interakce, do které zahrnují každodenní setkávání, společné trávení volného času (Barrera & Ainlay, 1983).

Někteří autoři zdůrazňují negativa rozdělení sociální opory podle obsahu. Jejich argumentem je, že pokud je např. instrumentální sociální opora poskytována v intimním prostředí a s respektem k příjemci, může v sobě obsahovat i emoční významy jako je pocit péče, zájmu. Tato studie tak poukazuje na vzájemnou spojitost jednotlivých druhů sociální opory. Navrhuje přitom několik možných vysvětlení (Semmer, Elfering & Jacobshagen, 2008):

1. Lidé, kteří jsou schopni poskytovat instrumentální sociální oporu, jsou také více vnímaví a umí rozpoznat, jaký druh sociální opory příjemce právě potřebuje a poskytují tak adekvátní oporu /instrumentální či emoční/ podle nastalé situace. Pokud se pak výzkumy zaměřují na vnímanou sociální oporu, lidé od těchto jedinců vnímají dostupnost obou typů sociální opory stejně.
2. Příjemci sociální opory sami nemusí rozlišovat jednotlivé druhy sociální opory a mohou si sami pro sebe otázku přeformulovat tak, zda jim byla opora užitečná. Proti této hypotéze však stojí studie, která naznačuje, že lidé jednotlivé druhy sociální opory rozlišují (Barling, MacEwen & Pratt, 1988).
3. Každý druh sociální opory v sobě může nést více významů. Tak v sobě může instrumentální pomoc nést i informaci o vzájemném vztahu a pocit sounáležitosti a péče, což jsou významy opory emoční. Tato teorie byla potvrzena studií, která ukazuje, že lidé poskytující instrumentální sociální oporu byli vnímáni také jako emočně podpůrní (Barling, MacEwen & Pratt, 1988).

Z výše uvedeného je patrné, že instrumentální sociální opora v sobě může nést i oporu emoční. Některé výzkumy tak mohou při striktním dělení emoční aspekt podcenit či přehlédnout. Přitom se ukazuje, že většina situací, ve kterých byla jedinci poskytnuta instrumentální sociální opora, měla emoční významy, a to zejména byla-li poskytnuta rodinnými příslušníky či přáteli. Na rozdíl od instrumentální sociální opory poskytnuté profesionály (Semmer, Elfering & Jacobshagen, 2008).

#### **2.5.4.2 Dělení podle deklarace požadavku**

Dle deklarace požadavku od příjemce je možné sociální oporu dělit na (Eckenrode & Wethington, 1990):

1. vyžádanou – jasně deklarovaná a formulovaná žádost
2. nevyžádanou – jedinec si o oporu verbálně neříká, ale vysílá signály, které někdo z okolí vnímá jako signály prožívaného stresu či diskomfortu, na které je třeba reagovat.

Vyžádaná a nevyžádaná pomoc se liší v mnoha aspektech. Vyžádaná pomoc bývá spojena s vysvětlením momentální situace, zatímco při nevyžádané pomoci si poskytovatel spíše vytváří hypotézy, na které reaguje. Nevyžádaná pomoc je proto závislá na schopnostech poskytovatele vystihnout situaci, ve které je vhodné sociální oporu poskytnout. To závisí na jeho sociálních schopnostech, ale také na snadnosti či naopak obtížnosti vnímatelnosti stresorů a způsobů, jakým své obtíže potenciální příjemce dává najevo. Tak může být u někoho za jistých okolností vnímat jeho potřeby snazší. Někteří lidé naopak mohou své potřeby skrývat např. ze strachu ze ztrapnění se. Velmi náročnou situací z tohoto pohledu mohou být situace chronické (Eckenrode & Wethington, 1990).

Nevyžádaná pomoc je spojena s více viditelnými stresory (jako je např. úmrtí někoho blízkého, přírodní katastrofy). Naopak při méně viditelně prožívaných zátěžových situacích (nečekané těhotenství, onemocnění) je nutné, aby si daný jedinec řekl sám.

Výhodou nevyžádané pomoci může být zachování sebevědomí příjemce, neboť u něho nemuselo dojít k přiznání potřeby pomoci. Nevyžádaná pomoc může vést ke zvýšení intimity a spolehlivosti ve vztahu. Poskytovatel sociální opory prokázal jistou dávku empatie a dalších sociálních dovedností, ukázal svůj zájem o příjemce, což může vést k prohloubení vztahu.

U nevyžádané pomoci je na druhou stranu vyšší riziko její neadekvátnosti, které může vést k pocitu nekompetence a snížení sebevědomí (Smith & Goodnow, 1999).

Zajímavým fenoménem, který se týká sociální opory, je sdílení a sdělení nějakého emočně náročného obsahu. Vztah mezi odhalením svých emocí a sociální oporou je přitom zdá se reciproční, tedy kvalitní sociální opora umožňuje jedinci své emoce ukázat, ale zároveň

jedinci, kteří své emoce sdílí s druhými, mají vyšší pravděpodobnost rozvoje kvalitních sociálních vztahů a tím i sociální opory (Hoyt et al., 2010).

Podle teorií založených na teorii sociální směny je sociální opora chápána jako výměna zdrojů. Poskytovatel sociální opory tak může očekávat v budoucnu vrácení svých zdrojů (Uehara, 1990).

#### **2.5.4.3 Dělení podle míry naplnění**

Tento pohled dělí sociální oporu na (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000):

1. anticipovanou – příjemce pouze očekává, že by mu v případě potřeby byla sociální opora poskytnuta
2. skutečně obdrženou - sociální opora již byla příjemci nějakým způsobem poskytnuta

Anticipovaná opora je namířena do budoucna, je to přesvědčení, že nám druzí v případě potřeby pomohou. Je považována za významný zdroj zvládání stresu. Očekávání, že nám okolí pomůže, je jakousi jistotou, že když bude nejhůře, máme se na koho obrátit. Zároveň ale pouhou anticipací můžeme ještě nechat řešení situace sami na sobě, nezbavuje nás to kompetentnosti či kontroly nad situací. Snáze se pouštíme do rizika. V krizi či v náročných situacích se totiž jen málo jedinců okamžitě obrací na druhé se žádostí o pomoc. Většina se alespoň chvíli snaží své těžkosti zvládnout sama, svými vlastními silami (Kebza & Šolcová, 1999).

Získaná opora je již jasně definovanou sociální interakcí, je založena na konkrétní zkušenosti. Aby byla získaná opora účinná, musí se především shodovat s potřebami jedince, musí být poskytnuta tím správným člověkem ve správný čas a ve správné míře. Účinné sociální opory nesmí být ani moc ani málo, její forma se musí shodovat s představami příjemce. To odpovídá výzkumu Sarasona, podle kterého je nejdůležitější proměnnou sociální opory její adekvátnost (Sarason, 1986).

Tento pohled také ukazuje, že sociální oporu je třeba chápat jako vztaženou k prostředí, jde o kompatibilitu prostředí a jedince, tedy míru, do jaké jsou naplňovány potřeby jedince (Cobb, 1976). Autor zde nastiňuje problém souladu očekávání či potřeb příjemce sociální opory a způsobu jejich naplnění či nenaplnění poskytovatelem.

K výše zmíněnému rozlišení lze ještě dodat pojem mobilizace sociální opory, její aktivní vyhledávání, což může být chápáno jako jedna ze strategií zvládání stresu (Kebza, 2005).

#### 2.5.4.4 Ostatní rozdělení

Dle způsobu poskytování lze sociální oporu rozlišovat na (Finfgeld-Connett, 2005):

1. verbální – poskytována pomocí slov, dialogu
2. neverbální – poskytována pomocí gest, výrazu či jiných neverbálních projevů např. pomocí výrazu tváře, pohybů, květín, karet

Tardy rozlišuje pět dimenzí konceptualizace sociální opory (Tardy, 1985):

1. směr – sociální opora je přijímána, nebo poskytována
2. uspořádání – zde jde o dimenze dosažitelnost x právní stanovení, tedy de facto o míru dobrovolnosti poskytování sociální opory
3. popis x hodnocení – zde se jedná o rozlišení strukturální x funkcionální složky
4. obsah - Tardy přijímá rozlišení na sociální oporu emocionální, hodnotící, instrumentální a informační
5. síť – zdroje sociální opory, obsahuje šest hlavních komponent: rodina, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita, profesionálové

Podle autorů Ganster, Bart lze na sociální oporu ze dvou hledisek (Ganster & Bart, 1988):

1. strukturální – jedná se o formální charakteristiky sociálních vazeb (zejména jejich množství). Tento pohled zdůrazňuje množství sociálních vazeb a přitom se příliš nezajímá o jejich kvalitu.
2. funkcionální – jedná se zejména o kvalitu sociálních vztahů, o to, co jedinci přinášejí, jakou funkci plní. Tento pohled zdůrazňuje kvalitativní aspekty sociálních vztahů.

Množství konceptů, přístupů a modelů sociální opory komplikuje výzkum tohoto fenoménu jako celku. Jednotlivé výzkumy se liší v pojetí sociální opory, v její operacionalizaci a tím i v používaných metodách. Přitom výzkumy zjišťují, že operacionalizace sociální opory může být klíčová pro obdržené výsledky. Autoři Sarason a kol. provedli zajímavou analýzu jednotlivých konceptů sociální opory a z nich vyplývajících sedmi měřících metod. Zjistili přitom, že se více shodují metody měřící vnímanou sociální oporu, než ty, které měří sociální oporu obdrženou. Autoři to vysvětlují tím, že obdržená sociální opora je zřejmě více zatížena momentální situací, v jaké se jedinec nachází. Obdržená opora se také dále dělí, a to na funkcionální a strukturální sociální oporu (Sarason et al., 1987).



## 2.5.5 Sociální opora jako proces

Sociální opora je dynamický proces, potřeba sociální opory se mění vlivem vnějších událostí i vnitřních faktorů. o jejím průběhu může být vyjednáváno. Od poskytovatelů je očekávána jejich dostupnost a ochota podporu poskytnout v náročných obdobích. Poskytovatelé jsou jakýmsi zastánci příjemce – motivují ho, ujišťují, vyjadřují mu respekt, porozumění, sympatie či lásku, podporují, aby se choval podle svého rozhodnutí a aby získal kontrolu nad svým životem (Coffman & Ray, 2002).

Nezbytnými předpoklady pro vznik sociální opory jsou (Finfgeld-Connett, 2005):

### 1. Potřeba sociální opory

Jedinec musí být ochoten oporu akceptovat. Potřeba je ovlivněna vnímanými vlastními zdroji a očekáváním od druhých.

### 2. Sociální síť

Fungující sociální síť je nezbytným předpokladem pro poskytnutí sociální opory. Přitom se jeví jako důležitější osobnostní vlastnosti jedinců, kteří tuto síť tvoří, než role, které zastávají (rodič, partner). Jedinci musí být důvěryhodní, dostupní, spolehliví (Coffman & Ray, 1999) a musí si příjemce vážit (Domain, 2001). Mezi nejčastější poskytovatele patří rodinní příslušníci, partneři, kamarádi, dále pak sousedé, spolužáci, členové podpůrných skupin, ale i domácí zvířata (Coffman & Ray, 1999). Profesionálové jsou vyhledáváni pouze tehdy, pokud okolí není schopno podporu poskytnout, ať už z důvodů geografické vzdálenosti, stigmatu, potřeby utajení či časové zaneprázdněnosti (Green et al., 2002).

### 3. Sociální prostředí

Jelikož je sociální opora kontextově specifická, je výhodné, pokud obě strany (poskytovatel a příjemce) tento kontext sdílí a na jeho základě podobně interpretují potřeby druhého a odpovídají na ně. Přitom je však dobré, aby si poskytovatel udržoval určitý odstup od daných stresujících okolností, aby měl dostatek kapacity pro poskytování a nestal se emočně stejně zranitelným. Ideální přitom je, pokud je přijímání a poskytování sociální opory v rovnováze (Coffman & Ray, 2002, Jankowski, Videka-Sherman & Laquidara-Dickinson, 1996). Při nedostatku reciprocit totiž hrozí poskytovatelům izolace a stres (Jankowski, Videka-Sherman & Laquidara-Dickinson, 1996).

Výsledek sociální opory vymezují různí autoři odlišně jako zlepšení psychického zdraví, a to zvýšením pocitu osobní kompetence a jistoty (Tichon & Shapiro, 2003), povzbuzením (Coffman & Ray, 1999). To pak může vést k vyšší schopnosti zvládání stresu, ať už přerámováním situace, ukončením nezdravého způsobu života a vztahů, nalezením práce či větší péčí o sebe samého (Coffman & Ray, 2002).

Přítom není vždy nutná fyzická přítomnost druhé osoby, pouhá vědomost, že v případě potřeby je někdo k dispozici, může být dostatečná (Coffman & Ray, 2002). Možností, jak sociální oporu poskytovat, je také internet či telefon.

Na druhou stranu v jistých situacích však není verbální komunikace žádoucí, a proto může být pouhá přítomnost blízké osoby dostatečným podpůrným prvkem (Makabe & Hull, 2000).

### **2.5.5.1 Procesy, skrze které sociální opora funguje**

Je jisté na místě ptát se, jakými mechanismy ovlivňuje sociální opora zdraví jedinců. Nárazníkový model předpokládá vliv sociální opory pouze ve stresových situacích. Model se soustředí na vnímanou sociální oporu, což také předpokládá, že mezi vnímanými potřebami příjemce a vnímanými zdroji poskytovatele je shoda. Tento model zahrnuje čtyři způsoby, jak k ovlivnění může dojít (Cohen, 1988):

#### **1. Přístup k informacím**

Sociální síť může poskytnout informace o stresové situaci nebo o způsobech, jak danou situaci zvládnout. Setkávání s druhými může jedinci přinést nový pohled na situaci, která pak může být vnímána jako méně ohrožující či zátěžová. Pocit dostupnosti pomoci může zvýšit pocit zvládání situace a snížit tak naopak vnímaný stres, a to mnohdy i bez aktuálně obdržené pomoci.

Informace také mohou pomoci redukovat negativní emoce a vyvarovat se maladaptivních copingových strategií.

#### **2. Posílení identity a sebevědomí**

Ochota ostatních jedinci pomoci může vést ke zvýšení pocitů kontroly, zvládání situace a také sebevědomí. Opět i zde platí, že pouhý předpoklad, že by byla pomoc jedinci poskytnuta, může být dostatečným i bez aktuálně obdržené pomoci.

#### **3. Sociální vliv**

Tlak od okolí a sociální normy mohou jedince vést k lepšímu zvládání situace, k přizpůsobení vlastního chování i emocionálních reakcí. Na druhou stranu neadekvátní sociální normy mohou jedinci zvládání situace ztěžovat. Velký vliv má v tomto případě míra internalizace norem.

#### **4. Poskytování materiální opory**

Poskytnutí materiální pomoci může zmírnit pocit ohrožení a může významně pomoci ke zvládnutí situace.

Podle teorie sociálního srovnávání se lidé v nejasných situacích orientují podle reakcí druhých osob. Pokud tedy okolí reaguje klidně, může se vnímaný stres snížit a jedince se také může řídit reakcemi a chováním druhých osob.

Model hlavního účinku předpokládá vliv sociální opory bez ohledu na přítomnost stresu. Také tento model zahrnuje čtyři způsoby, jak k ovlivnění může dojít (Cohen, 1988):

1. Přístup k informacím

Více sociálních vazeb může přinést více informací, a tím i vyšší pravděpodobnost, že se jedinec dostane k adekvátní informacím vztahujícím se ke zdraví a ke zdraví prospěšnému chování. Informace mohou také jedinci pomoci vyhnout se dalším rizikovým či stresovým situacím.

Nutno však podotknout, že sociální síť může mít také vliv na uplatňování zdraví škodlivého chování.

2. Posílení identity a sebevědomí

Podle Thoitsové je hlavní účinek sociální opory vystavěn na důležitosti sociálních rolí a identity a je jakýmsi vedlejším efektem těchto řízených sociálních interakcí. Sociální role poskytují jedinci rámec pro sociální interakci, které podporují pocit vlastní identity, náležitosti, sebevědomí (Thoits, 1986).

Více sociálních vazeb může jedinci umožnit více diverzifikované pojetí vlastního Já. Díky této diverzitě pak mohou problémy v jednotlivých oblastech být méně důležité, a proto i snáze zvladatelné. Sebeuvědomění, vztah k sobě samému je přitom velmi důležitou a do jisté míry určující kvalitou lidské psychiky. Jáská zkušenost je zážitkem vlastní jedinečnosti, ale i sounáležitosti s ostatními. Uvědomění vlastního Já je zážitek nepřenositelný, nesdělitelný, který však jedince vnímá jako nedílnou součást sebe samého. Při zvědomění této zkušenosti může docházet ke konfrontaci a tím i rozšíření vlastního Já. A právě kontakt s druhými lidmi, vztahy mohou takovéto zkušenosti přinášet.

Sociální opora má pozitivní vliv na sebevědomí (Krause & Shaw, 2000), pocit začlenění, stability a předpověditelnosti, který plyne z vnímané sociální opory, vedou ke zvýšení motivace starat se o sebe samého.

Sociální opora pozitivně ovlivňuje emoce a myšlenky jedinců, které se následně projevují v dobrém zdraví. Tyto pocity mohou zahrnovat pocity stability, předpověditelnosti, náležitosti, bezpečí, posílení vlastní hodnoty. Podle této teorie je nejdůležitějším faktorem pozitivní naladění, které může ze sociálních vazeb plynout.

Někteří autoři vidí spíše důležitost izolace pro rozvoj nemoci než sociální začlenění pro udržení zdraví. Samota může vést k pocitům zvláštnosti, nedostačivosti, může snižovat

pocit kontroly a sebevědomí. Samota může být navíc vnímána jako stresor sama o sobě (Berg & Piner, 1990).

### 3. Sociální vliv

Lidé, kteří jsou ve vztazích s ostatními, jsou jimi ovlivněni i v chování vztaženém ke zdraví. Probíhá zde sociální učení, které jedince vede k přijetí takového chování, které se u druhých ukazuje jako efektivní. Samozřejmě se zde také mohou uplatnit skupinové normy, které mohou od členů skupiny vyžadovat určité chování spjaté se zdravím.

### 4. Poskytování materiální opory

Sociální síť může přinést materiální či finanční pomoc v krizových situacích či služby.

Dalšími autory, kteří přispěli k tomuto tématu, jsou Lakey a Orehek. Podle jejich teorie probíhá regulace chování, myšlení či pocitů na základě interakce s určitými lidmi nebo myšlením o nich. Záměr přitom může vycházet od poskytovatele i od příjemce (poskytovatel chce regulovat, zatímco příjemce chce být regulován). Tato teorie se mimo jiné snaží o rozlišení sociálního vlivu a vlivu osobnosti příjemce. Naráží přitom na řadu dotazníkových tvrzení zkoumajících úroveň sociální opory, u kterých je velmi obtížné rozlišit, zda se jedná o charakteristiku vztahovou či osobnostní (např. Pomáhá mi obrátit se na svého partnera v krizových dobách) (Lakey & Orehek, 2011).

Teorie zdůrazňuje kontextové souvislosti a význam obou aktérů sociální opory, kteří navzájem vytvářejí specifickou jednotu.

Základní postuláty (Lakey & Orehek, 2011):

1. Příjemce ovlivňuje své emoce, myšlenky a chování zejména na základě sociální interakce – teorie přijímá základní myšlenky teorie attachmentu (Bowlby, 1958) i Maslowovy hierarchie potřeb, podle které je potřeba sounáležitosti jedna ze základních lidských potřeb (Maslow, 1954).
2. Pocity, myšlenky a chování jsou primárně ovlivněny sociální interakcí – poskytovatel a příjemce vytvářejí dohromady určitou kvalitu, kterou nelze postihnout pouhým rozbořením jedné či druhé strany. Nelze tedy stanovit, které chování bude ve které situaci výhodné (jako to předpokládá model nárazníkový – pro kontrolovatelné situace je nejlepší se zaměřit na řešení problému, pro nekontrolovatelné na emoce).
3. Vzájemná regulace chování probíhá každodenně – každodenní sociální interakce zahrnuje diskuse o pozitivních událostech i o rutinách. Podobná témata však mohou být nastolována i v době krize. Podle některých studií ale lidé oceňují vztah samotný (Clark, MacGeorge & Robinson, 2008) či radost a relaxaci spíše než oporu, která je v rámci vztahu poskytována.

Tito autoři zdůrazňují další témata související se sociální oporou: osobnostní vlastnosti příjemce a sociální vztah, v rámci kterého sociální opora probíhá. Tématu sociálních vztahů se budeme věnovat v následující kapitole, problematika osobnostních vlastností je probírána v kapitole č. 2.5.9.4.

## **2.5.6 Sociální opora a sociální vztahy**

Sociální opora je založena na sociální interakci, probíhá v rámci vztahu. Sociální opora je multidimenzionální konstrukt, a proto je velmi obtížné najít hranici pro chování vymezené pojmem sociální opora a pouze podpůrným chováním, které běžně probíhá v mezilidských vztazích. Sociální opora se v této definici do jisté míry překrývá s pojmem blízké vztahy či sociální vztahy. To koresponduje např. s pojetím autora Weissa, který sociální oporu chápe jako poskytování sociálních vztahů (Barrera & Ainlay, 1983 podle Weiss, 1973).

Proto tento termín někteří autoři zcela vynechávají a používají právě termín sociální vztahy (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000). Model hlavního účinku předpokládá, že soc. opora je poskytována zdravými sociálními vztahy, které mají smysl sami o sobě a sami o sobě mohou pomoci jedinci ke zdraví psychickému i fyzickému. Tento model tedy říká, že sociální vztahy jsou nedílnou součástí zdraví. To se shoduje s názorem WHO, která definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. Tento názor také koresponduje s přístupem sociální psychologie, která předpokládá, že bez lidského společenství by člověk nemohl být člověkem, že lidské vztahy jsou něčím, co lidskou bytost utváří a dle WHO a modelu hlavního účinku sociální opory také udržuje zdravou.

Lze tedy říci, že tito autoři zastávají názor, že sociální oporu lze definovat jako vliv sociálních vztahů na zdraví a že výzkum sociální opory nemůže být oddělen od výzkumu jiných vztahových komponent, jako je intimita, společenství, sociální konflikt či sociální dovednosti. Sociální opora je podle tohoto neoddělitelně provázána s řadou dalších vztahových fenoménů. Sociální oporu je podle nich primárně třeba vnímat jako vztahovou charakteristiku či kvalitu a právě tato vztahová kvalita má vliv na zdraví jedince.

Předpoklady přitom vycházejí ze studií, které ukazují, že vztah mezi sociální oporou a psychickým zdravím ovlivňují kromě vnímání situace a jejího zvládnutí ještě další faktory, jako je pocit začlenění, předpověditelnosti, jistoty, které jsou také charakteristikami vztahovými (např. Ben-Zur & Michael, 2007; Frazier et al., 2000).

Tato perspektiva se může i opírat o evoluční psychologii či teorii attachmentu J. Bowlbyho, která zdůrazňuje úlohu vztahů v plnění základních potřeb. Tato teorie se primárně

vztahovala ke vztahu matka – dítě, nicméně pozdější výzkumy ukázaly, že vazba je klíčovou součástí života i v dospělosti (Mikulincer & Shaver, 2007).

K problematice vymezení rozdílu mezi pojmem vztah a sociální opora dodává autor Heller: „Jednou z možností je považovat jakoukoli blízkou interpersonální vazbu za sociální oporu. Pokud přijmeme tuto strategii, termín se stanem synonymem pro pozitivní interpersonální vztahy a ztratí tak veškerou svou specifickou užitečnost“ (Heller, 1979, p. 140). Navíc je třeba připomenout, že ne všechno chování probíhající v mezilidských vztazích je podpůrné a pro daného jedince prospěšné, a proto se zdá vhodné tyto dva pojmy rozlišovat. Při výzkumu si pak výzkumníci pokládají otázky: Jaké chování v mezilidských vztazích vede k pocitu podpory a pomoci?

Proto se jako vhodný přístup jeví vnímat vztah jako kontext, ve kterém sociální opora probíhá. Vztah mezi poskytovatelem a příjemcem sociální opory tak vymezuje pravidla a způsoby poskytování i přijímání sociální opory, její význam, interpretaci i následnou reakci, způsob, jakým si o sociální oporu může jedinec říci, její rozsah. Pro tuto práci jsme se tedy rozhodli chápat vztah jako rámec, ve kterém sociální opora probíhá. Řečeno s filozofy – sociální opora je zakotvena ve vztahu.

Tento přístup pomáhá překlenout spory mezi přístupy nárazníkovými a přístupy hlavního účinku a propojuje je, a to tím, že vidí každodenní rutinní sociální oporu jako základ pro sociální oporu poskytovanou v dobách krizových. V naší práci se tedy budeme snažit oba přístupy spojit.

Výhodou také je že tento přístup reflektuje proměnlivost sociálních vztahů, a tím i proměnlivost nároků, požadavků a očekávání na sociální oporu z daného vztahu vyplývající. Pro pochopení sociální opory se tedy jeví jako nezbytné pochopit vztah, který je mezi danými dvěma jedinci. Proto bychom se nyní tomuto tématu rádi věnovali blíže.

V této souvislosti je však třeba také zmínit, že výše zmíněný přístup je platný zejména pokud se jedná o přijatou sociální oporu nebo očekávanou sociální oporu, která se váže na konkrétního jedince. Existuje však také obecné očekávání sociální opory, které není ani tak vázáno na konkrétní vztahy jako spíše na jedince samotného a je spíše osobnostní charakteristikou jedince, než vztahovým fenoménem. Je pravděpodobně tato charakteristika vázána na zážitky z dětství a na obecné vztahové schéma jedince a jeho přesvědčení, že je oceňován druhými a že na něm druhým záleží, než na skutečně obdrženou sociální oporu ve smyslu konkrétní podpůrné interakce s druhými (Pierce, Sarason & Sarason, 1991; Sarason et al., 1987).

Ve svém výzkumu přitom Pierce, Sarason a Sarason ověřili, že koncept obecného očekávání sociální opory je odlišný od očekávání vztaženého ke konkrétním osobám. Obecné

přesvědčení o sociální opoře vnímají jako gestalt, který se vztahuje k našim přesvědčením o tom, jak jsou obecně druzí lidé dostupní, jak se na ně můžeme spolehnout. Obecné očekávání sice koreluje s očekáváním vzhledem k jednotlivým vztahům, ale je od nich odlišné (Pierce, Sarason & Sarason, 1991).

## **2.5.7 Sociální opora a blízké pojmy**

### **2.5.7.1 Sociální síť**

Sociální síť je pojem, který je využíván k popisu vazeb mezi lidmi. Schaefer, Coyne a Lazarus navrhli pojetí pojmu sociální síť jako myšlenek, pocitů a prožitků, které jsou vyvolány naplňováním sociálních vztahů v rámci dané sítě (Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981). Tardy chápe sociální síť jako zdroje sociální opory, skrze které je sociální opora realizována (Tardy, 1985).

V souvislosti s pojmem sociální síť je také často využíván pojem struktura sociální sítě, která je charakterizována (Šolcová & Kebza, 1999):

1. hustotou
2. reciprocitou
3. složením (užívají se kritéria věku, pohlaví, povolání, zájmů, druhu vztahu...)
4. stabilitou v čase
5. homogenitou

Rozhodujícím kritériem pro úroveň sociální opory není, zdá se, ani její hustota či velikost, ale kvalita sociálních vztahů a vazeb – jejich intenzita, reciprocita a bohatost (Kebza, 2005).

Mareš uvádí následující charakteristiky sociální sítě (Mareš, 2002):

1. velikost – počet členů sociální sítě
2. hustota – rozsah, v němž je síť propojena (zjišťuje se jako rozdíl mezi aktuálním počtem přímých vztahů a teoretickým počtem vztahů, kdyby byli všichni členové sítě v přímém propojení)
3. stupeň – průměrný počet přímých vztahů jednoho člena
4. propojenost – používá se pro agregovanou síť, maximální počet vztahů je dán počtem vztahů mezi kterýmikoli dvěma členy sítě
5. přesahování – počet vztahů, které přesahují hranice dané sociální sítě
6. klika – ta část sociální sítě, ve které jsou všichni členové vzájemně propojeni přímým vztahem
7. jádro (cluster) – ta část sociální sítě, ve které je vysoká hustota vztahů

8. složka - používá se pro agregovanou síť, ta část sociální sítě, v níž je každý člen sítě v přímém nebo nepřímém vztahu s jiným členem
9. dosažitelnost – snadnost, s níž může jedince navázat kontakt s jinou osobou
10. intenzita vztahu – intenzita vztahu mezi dvěma členy sociální sítě

#### **2.5.7.2 Zdroje sociální opory**

„Zdroje sociální opory jsou součástí systému sociálních vztahů“ (Šolcová & Kebza, 1999, p. 1). Podle teorie sociální směny je sociální opora výměnou zdrojů mezi jednotlivými členy sociální sítě. Zdroje sociální opory obsahují šest hlavních komponent: rodina, blíží přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita, profesionálové (Kebza, 2005). Toto pojetí tedy nahlíží na zdroje sociální opory jako na součást sociální sítě.

Tématu zdrojů, které mohou být poskytovány v rámci sociální opory, se věnoval i Foa. Zaměřil se přitom na výzkum interpersonálních zdrojů, které následně rozdělil do šesti kategorií (Foa, 1971):

1. láska - vyjadřuje citovou vazbu, vřelost a komfort
2. status - je výrazem hodnocení, ze kterého vyplývá následně úcta, ocenění, významnost,
3. informace - zahrnují rady, názory, instrukce nebo objasňování
4. peníze
5. zboží - materiální produkty, objekty
6. služby - vztahují se k vykonané práci pro druhého.

Kategorie jsou odvozeny od významu daného chování spíše než od chování jako takového. Tyto zdroje rozdělil dvou dimenzionálně: partikularismus (vyjadřuje míru, do jaké je hodnota zdroje ovlivněna poskytovatelem, neboli míru, v jaké je poskytovatel rozhodující pro hodnotu zdroje) a určitost (hmatatelnost) (v rozmezí od konkrétního po symbolické či verbální, určuje charakteristickou formu vyjádření pro určitý zdroj) (viz obr. č. 4).



Partikularismus	+	Určitost		
		+ -		
			láska	
		služby		status
		zboží		informace
	-		peníze	

Obr. č. 4 Interpersonální zdroje

*Foa, 1971, str. 54*

Tento model je možné chápat jako strukturální model kognitivní klasifikace zdrojů. Na základě tohoto modelu byly vyvozeny následující hypotézy (Foa, 1971):

1. Hypotéza podobnosti a rozdílnosti

Zdroje, které jsou si v modelu blízko, budou vnímány jako vzájemně si podobnější.

2. Hypotéza směny

Se vzrůstající vzdáleností jednotlivých zdrojů v modelu klesá pravděpodobnost jejich vzájemné směny. Zde se však ukazuje, že peníze jsou vybírány vždy nejméně často, až na výjimku, kdy byly poskytnuty jedinci přímo peníze. Peníze mohou být v jistém vztahu považovány za a nevhodné k přijetí. V každém vztahu je určitý předpoklad o tom, co je vhodné si brát a co nikoli, každá instituce tedy může být charakterizována určitým profilem zdrojů. Proto může být v přátelství nejvíce zastoupena láska a naopak nejméně peníze a v obchodním vztahu mohou naopak peníze hrát nejvýznamnější roli.

3. Hypotéza strukturální neměnnosti

Struktura vzájemných vztahů šesti zdrojů je neměnná nehledě na situaci.

### 2.5.7.3 Osobní vztahy

Tématem osobních vztahů se zabývá sociální psychologie a zejména pak její podoblast zvaná věda o vztazích. Autor Výrost ji definuje takto: „Oblast sociálněpsychologického poznání označená pojmem ‚osobní vztahy‘ (personal relationships) se zaměřuje na studium individuálně významných vztahů jedince k jemu nejbližším osobám“ (Výrost & Slaměník, 2008, p. 246). Pro tuto vědu je klíčovým úkolem definovat, co to blízký vztah je. Těžkost této

definice spočívá zejména v tom, že vztah je subjektivně prožívaný, a proto se bude pohled obou účastníků vztahů na něj lišit, vztah se dále vyvíjí v čase. Vztah není statický, ale prochází změnami.

Ve studiu osobních vztahů sehrál klíčovou úlohu Harold H. Kelley a jeho práce *Personal Relationships*. Tento autor také zavedl termín osobní vztahy, které považoval za blízké vztahy a jako deriváty této blízkosti i za vztahy osobní. Základním pojmem pro oblast mezilidských vztahů byl termín interpersonální vztahy. V období po 2. sv. v. se však začala prosazovat myšlenka, že je vhodné vymezit osobní vztahy jako specifickou oblast výzkumu a zájmu (Výrost & Slaměník, 2008).

Osobní vztahy tvoří jakýsi most mezi studiem jedince a studiem společnosti. Blízké vztahy chápe jako ty osobní vztahy, jejichž prostřednictvím osoba ovlivňuje jiné osoby často, silně, v různých sférách činnosti a relativně dlouhou dobu. Takto vymezeny mohou osobní vztahy vypadat jako čistě pozitivní. Je však třeba upozornit, že i přes silnou míru závislosti ve vztahu je možná přítomnost napětí mezi jedinci (Výrost & Slaměník, 2008).

I přes jakousi nejednotnost, která panuje v definování osobních vztahů, se většina autorů shoduje, že aby mezi dvěma lidmi existoval vztah, musí (Reis & Rusbult, 2004):

1. Mezi jedinci probíhat interakce, vzájemné ovlivňování chování.
2. Povaha interakce mezi jedinci musí být odlišná od interakce s jinými lidmi.
3. Výsledkem vzájemné interakce je vytvoření mentální reprezentace vztahu, která následně ovlivňuje interakce další.

Jak už bylo řečeno výše, sociální vztah chápeme jako kontext, ve kterém sociální opora probíhá, nelze jej však za sociální oporu zaměnit.

#### **2.5.7.4 Prosociální chování**

Sociální opora je termín používaný zejména v psychologii zdraví. Naproti tomu je prosociální chování klasickým pojmem psychologie sociální a je definováno jako: „jakékoli akty chování vykonávané ve prospěch druhého člověka nebo skupiny osob“ (Výrost & Slaměník 2008, p. 356). Do termínu prosociální chování je zahrnuto darování, sympatie a porozumění, pomoc, nabídka spolupráce, podpora. Přitom bychom jako prosociální chování označili zřejmě sociální oporu, která odpovídá definicím z první skupiny, tedy těm, které sociální oporu chápou jako reálnou pomoc poskytovanou v krizových okamžicích. V některých pracích jsou termíny poskytování sociální opory a prosociálního chování dokonce libovolně zaměňovány (např. Schwartz et al., 2009). My se však s tímto pohledem neztotožňujeme, a to zejména proto, že prosociální chování je zaměřeno na pomoc neznámým

lidem, zatímco sociální oporu vnímáme více spjatou s blízkými sociálními vztahy. A právě toto rozlišení považujeme za zásadní pro rozlišení těchto dvou pojmů.

#### **2.5.7.5 Attachment**

Jak už bylo řečeno výše, téma sociální opory je nedílně spjata s tématem osobních vztahů a tedy se schopností lidí vytvářet vazby. V této oblasti je neopomenutelná teorie attachmentu.

Průkopníkem v této oblasti byl britský psycholog John Bowlby. Bowlby ve své práci navazuje na dílo Sigmunda Freuda a A. Myera, a to důrazem na důležitost harmoničnosti či naopak nesouladu v interpersonálních vztazích po celý život. Dalším myšlenkovým zdrojem pro něho byla práce etologů, zejména K. Lorenze, která se také soustředila na celoživotní roli vztahů pro člověka. Velmi cennou byla také spolupráce s Ainsworthovou, která v metodě Strange situation umožnila vědecké výzkumy v této oblasti.

Mary Salter Ainsworthová vyzdvihla spojitost mezi jistou vazbou a autonomií dítěte, tedy závěr, že připoutání a autonomie si navzájem neodporují, ale naopak se potencují. To je vyjádřeno v konstruktu „secure base“.

Teorie attachmentu byla nejprve zaměřena převážně na vztah matka-dítě. Nyní je tato teorie využívána také v oblasti sociálních vztahů dospělých (Mikulincer & Shaver, 1997). Mikulincer si všiml jisté podobnosti mezi chováním dospělých při pocitu bezmocnosti a chováním dětí při nedostupnosti matky, představy a pocity při PTSD a při úzkostném attachment stylu a vyhýbavými dopingovými strategiemi a vyhýbavým attachment stylem. Podobnost lze spatřit také v partnerském vztahu. Jeho vznik je často provázen pocitem jistoty, bezpečí, lidé se cítí šťastní, společenšší a milejší k ostatním. Naopak odloučení do jisté míry zvyšuje intenzitu chování spojeného s hledáním blízkosti. Od určitého bodu však vede ke vzdálení ve snaze vyhnout se bolesti a stresu vázající se na frustraci ze vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007).

Tyto podobnosti vedly autory k předpokladu, že teorii attachmentu lze použít pro porozumění chování dospělých jedinců, zejména v oblasti blízkých vztahů, či vnitřní dynamiky vztažené k attachmentu, tedy k intenzivním potřebám, silným emocím a konfliktům a obranným mechanismům. V dospělosti se nicméně pozice poskytovatele a příjemce často mění a jsou zastoupeny oběma osobami, které jsou ve vzájemném vztahu.

J. Bowlby považuje lidský vztah, schopnost pečovat o druhého a zajímat se o něho, stejně jako pomoc a zájem vyhledávat za klíčové pro zdravý vývoj jedince i jeho mentální zdraví. Podle autora lidé přirozeně vyhledávají vztahy, blízkost ke známým a spolehlivým

osobám nebo termínem Harryho Harlowa kontaktní komfort. Bowlby tedy vnímal blízkost, kontakt s milujícími, spolehlivými a podpůrnými osobami za přirozený a funkční lidský fenomén. Ztrátu takového kontaktu pak považoval za zdroj stresu a dysfunkce psychiky (Bowlby, 1958).

Attachmentové osoby nelze zaměnit s osobami, se kterými má jedince blízký vztah. Navíc, všechny interakce, které se odehrávají s takovou osobou, nejsou vztaženy k attachmentu (např. hraní tenisu není to samé jako spoléhání na určitou osobu v době krize). Attachment je spojen s vnímáním určité osoby jako silnější a chytřejší. Attachmentová reakce nastává tehdy, pokud je jedna osoba ve stresu, cítí se ohrožena a vyhledá druhou osobu proto, aby jí byla poskytnuta opora. Afiliční interakce nastává tehdy, pokud jsou obě osoby v dobré náladě a jejich cílem je užít si společně strávený čas či podpořit společné zájmy. Attachmentová osoba má několik funkcí (Bowlby, 1958):

1. Je vyhledávána v případě potřeby naplnění pocitu bezpečí.
2. Slouží jako bezpečné útočiště v případě potřeby (poskytuje ochranu, podporu, úlevu).
3. Slouží jako bezpečná základna (secure base), která umožňuje dítěti či dospělému věnovat se jiným činnostem.
4. Jeho či její nepřítomnost vyvolává separační úzkost, která se může projevovat pláčem, křikem, voláním a může přecházet v pocity beznaděje, depresivní nálady, nechutenství, nespavosti.

Blízká osoba je tedy považována za attachmentovou pouze ve chvílích, kdy poskytuje bezpečné útočiště a bezpečnou základnu pro naplňování jiných cílů. Attachmentových osob může být více – rodiče, sourozenci, partner/ka, kamarád/ka, trenér či mentální reprezentace určité osoby či náboženské postavy a jsou uspořádány podle důležitosti do hierarchie (Dykas & Cassidy, 2011).

Teorie attachmentu zdůrazňuje důležitost sociálních vztahů, zejména pak bezpečného vztahu matky s dítětem a v dospělosti bezpečného vztahu s jinou dospělou osobou. Teorie attachmentu mluví také o vyhledávání attachmentové osoby v případě nebezpečí či pocitu ohrožení. V tomto by mohlo být chování podobné jako při vyhledávání sociální opory. Attachmentové chování je však na rozdíl od poskytování či vyhledávání sociální opory vázáno pouze na několik jedinců či dokonce pouze na jednoho jedince a je spojeno s velmi specifickou vazbou na tohoto jedince. Sociální opora může být naproti tomu poskytování od téměř kohokoli a téměř komukoli.

Inspirativní pro naši práci může být paralela rozlišení attachmentového chování a jiného chování se stejnou osobou. Zrovna tak je nutné rozlišovat interakce, ve kterých se jedná o sociální oporu, od jiných, i když mohou probíhat se stejnou osobou.

## 2.5.8 Měření sociální opory

Způsoby měření sociální opory se velmi různí. Jednotlivé metody vycházejí z různých teoretických předpokladů a zaměřují se na různé druhy sociální opory tak, jak byly zmíněny v kapitole 2.4.4. Z toho vyplývá velká roztržitost nástrojů.

Pro měření sociální opory lze využít řadu metod: pozorování, rozhovor, analýzu produktů. Nejčastěji jsou však využívány dotazníky či škály. Nástroje lze rozčlenit podle toho, jaký aspekt sociální opory měří:

### 1. Sociální začlenění

Tyto nástroje se soustředí na sociální síť jedince, na počet vztahů v ní. Zjišťují míru začlenění do rámce sociálních vztahů. Tyto nástroje jsou vedeny předpokladem, že při vyšším počtu vztahů má jedinec více sociální opory. Takovými nástroji jsou např. Social network index, Social participation scale.

### 2. Očekávaná nebo poskytovaná sociální opora

Tyto nástroje se zaměřují na otázku, kdo nebo co jedinci poskytuje, co je zdrojem opory. Často se jedná o sebesposuzovací dotazníky, které vycházejí z funkcionálního pojetí sociální opory. Sociální opora je tak rozdělována na jednotlivé druhy, dotazníky se zajímají o obsah, jaký je příjemci poskytován.

Takovým nástrojem je např. Social Support Questionnaire (Sarason, 1983). Tento nástroj má 27 položek, každá se skládá ze dvou částí: nejprve je sledováno množství osob, o nichž se jedinec domnívá, že by mu byly v případě potřeby ochotny pomoci a dále se sleduje spokojenost s tímto stavem.

Další příkladem je Social Support Survey zjišťující míru anticipované sociální opory, který byl v českém prostředí ověřen autory Kožený, Tišanská (Kožený & Tišanská, 2003).

Měřením sociální opory u dětí a dospívajících se v ČR zabývá Jiří Mareš, který je také spolu se Stanislavem Ježkem autorem české verze Dotazníku sociální opory u dětí a dospívajících (CASSS) (Mareš & Ježek, 2005).

V českém prostředí je poměrně často využívaná škála PSSS (Perceived social support scale) autora J. A. Blumenthala, která sleduje míru celkové sociální opory a poté zvlášť opory od rodiny, přátel a ostatních (Blumenthal et al., 1987).

Pro naši práci je důležitý dotazník Social Support List (SSL) (Sonderren, 2012a). Tento dotazník se skládá ze dvou částí: Interakce a Diskrepance. Část Interakce sleduje na 41 položkách míru poskytované sociální opory, a to v pozitivních i negativních interakcích, část Diskrepance pak sleduje na 34 položkách spokojenost s daným stavem (v této části jsou oproti první vynechány položky zaměřené na negativní interakce). Dotazník byl přeložen do

anglického jazyka (Sonderen, 2012b) a posléze také do českého (Židková, 2013). Dotazník rozlišuje šest druhů sociální opory (Sonderen, 2012a):

1. Každodenní citová opora
2. Citová opora při problémech
3. Hodnotící opora
4. Instrumentální opora
5. Opora ve společenství
6. Informační opora

Autor se při rozdělení opírá o své dřívější práce (Sonderen, 1991).

Domníváme se, že tento dotazník zohledňuje model nárazníkový i model hlavního účinku sociální opory (viz kapitola 2.5.2.), což odpovídá naší snaze o zohlednění obou přístupů. Zdá se nám vhodný i tím, že v sobě zahrnuje také oporu ve společenství, tedy společné trávení volného času, povídání si o společných tématech, sociální interakce pro zábavu, relaxaci. Tato kategorie sociální opory podle nás odpovídá pojetí přátelských sociálních vztahů mezi muži (viz kapitola 2.2.3.1.), kteří zdůrazňují právě důležitost společného trávení volného času, povídání si o společných tématech.

### 3. Charakteristiky vzájemných vztahů

Tyto metody vycházejí z pojetí sociální opory jako procesu výměny mezi blízkými lidmi, který usnadňuje zvládání stresu a jiných životních těžkostí. Opora je do jisté míry vnímána jako přirozený produkt kvalitních vztahů. Metody se zaměřují na tři okruhy otázek:

- A. Charakteristiky vztahů, ve kterých dochází k soc. opoře
- B. Interpersonální predispozice, které ovlivňují interakce a vztahy
- C. Charakteristiky podpůrných interakcí

Při analýze je důležité rozlišit obecné vztahové kvality od konkrétní interakce. Proto musí být analýza vztažena vždy ke konkrétnímu vztahu. Vztahové procesy jsou chápány jako obecnější, sociální opora jako specifitější proces. Pro zachycení takových procesů je dobrým nástrojem pozorování či rozhovor, k jejíž strukturaci slouží pozorovací škály, a to např. Interactive Coping Behavior Coding System (Barbee & Cunningham, 1995), Social Support Behavior Code (Cutrona & Suhr, 1992).

## **2.5.9 Sociální opora a její spojitost s jinými charakteristikami**

### **2.5.9.1 Význam pro zdraví**

Sociální opora je nejčastěji zkoumána v souvislosti s jejím pozitivním dopadem na zdraví jedinců. Kebza, Šolcová zdůrazňují, že k pochopení zdraví a nemoci je třeba komplexního přístupu, který zachytí propojenost a vzájemnou interakci systémů obklopujících jedince. Je tedy nezbytné zabývat se sociální situací jedince, jeho vztahy s okolím, prostředím, v jakém žije (Kebza, Šolcová, 1999).

Studie se zaměřují na efekt sociální opory vzhledem k celkové mortalitě a dále vzhledem k jednotlivým onemocněním, a to k jejich rozvoji, průběhu, závažnosti či rekonvalescenci. Značná část studií se také věnuje vlivu sociální opory na well-being jedinců. Celkově lze říci, že studie spíše podporují závěr, že existuje vztah mezi vyšší mírou sociální opory a nižší úrovní mortality způsobenou různými onemocněními (Brummet et al., 2001; Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000; Sugisawa, Liang, Liu, 1994; Uchino, 2004), a to i v případě kontroly různých intervenujících proměnných (věk, zdravotní stav, chování vztahující se ke zdraví) (Dalgard & Haheim, 1998; Kaplan et al., 1988; Uchino, 2004). Mnoho studií se shoduje na tom, že sociální opora přispívá k jednodušší a rychlejší rekonvalescenci, a to zejména díky tomu, že pacienti s vyšší mírou adekvátní sociální opory lépe dodržují předepsaný režim (Blazer, 1982; Cobb, 1976; Ell et al., 1992, Chalco et al., 2006; Penninx et al., 1996).

Výzkumy zabývající se pacienty trpící různými onemocněními se nezaměřují pouze na fyzický stav pacientů, ale řada z nich zkoumá také jejich stav psychický. Přitom se ukazuje, že pacienti, kteří mají více sociálních kontaktů a kteří vnímají sociální oporu pozitivněji, se cítí lépe, jsou šťastnější. Velkým přínosem je také zlepšení dodržování předepsaného režimu a léčby (Ell et al., 1992, Chalco et al., 2006).

K zahraničním misím se nejvíce váže téma zranění a psychických onemocnění, proto se jimi nyní budeme věnovat zvlášť. Nejprve se věnujeme problematice obecně, poté je pozornost zaměřena na specifické prostředí zahraničních misí.

#### **2.5.9.1.1 Zranění**

Sociální opora není užitečná pouze při rekonvalescenci z onemocnění, ale může být také užitečná při rekonvalescenci ze zranění (Murgatroyd, Cameron & Hartus, 2010). Sportovci, kterým je poskytováno více sociální opory, se uzdravují rychleji, lépe dodržují předepsané pokyny, méně prožívají stavy deprese, životní nespokojenosti (Clement & Shannon, 2011).

Výzkumy rozlišují vnímanou sociální oporu a skutečně obdrženou sociální oporu a shodují se, že pozitivnějších výsledků dosahují ti sportovci, kteří vnímají, že v případě potřeby by jim bylo z jejich okolí pomoheno, nicméně reálně sociální oporu neobdrželi. Pro sportovce je přitom nejdůležitější podpora jejich trenéra. Opора od trenéra je dokonce důležitější než opora získaná od spoluhráčů (Clement & Shannon, 2011). Pokud bychom tyto závěry přenesli do oblasti armády, lze se domnívat, že přímý nadřízený bude pro vojáky velmi důležitou osobou. Také lze předpokládat, že vnímaná sociální opora bude důležitějším prediktorem spokojenosti než opora skutečně obdržená.

#### 2.5.9.1.2 Psychická onemocnění

Sociální opora přitom může být poskytována ze strany blízkých lidí, přátel, ale důležitým zdrojem je také zdravotní personál, zejména zdravotní sestry. Dalším zdrojem sociální opory mohou být svépomocné skupiny, v kterých mají lidé prostor sdílet své emoce, myšlenky, poskytovat si informace, ale ve kterých také mohou získávat sociální dovednosti nutné k většímu zapojení do běžné sociální sítě (Hogan, Linden & Najarian, 2002).

Významem sociální opory pro vznik i průběh psychických onemocnění se výzkumníci zabývají již od počátku nastolení tématu sociální opory. Přehled studií do roku 1982 provedl Leavy. Studie sledovaly rozdíly mezi klinickou a neklinickou populací, dále rozdíly mezi lidmi s více a méně symptomy při stejné diagnóze (pozornost je věnována zejména depresi, schizofrenii a lidem, kteří přežili koncentrační tábory, dále byly prováděny epidemiologické studie o sociální opoře v široké populaci (studie přinášejí závěry o interakci mezi sociální oporou a stresem a méně závažnými psychickými problémy), další strategií bylo zaměření se na lidi v jedné stresové situaci a sledovat, zda ti, kteří mají více sociální opory, budou vykazovat méně psychických symptomů. Méně rozvinutou strategií v té době bylo hledání demografických a osobnostních charakteristik spojených se sociální oporou (Leavy, 1983).

Autor uzavírá, že výzkumy docházejí k závěru, že pacienti s psychickým onemocněním (schizofrenie, deprese) se liší v míře sociální opory od zdravých jedinců, a to v její kvantitě, ale i kvalitě – množství vztahů, poměr mezi rodinnými a mimorodinnými poskytovateli, vnímaná užitečnost. Autor poukazuje na fakt, že spojitost zřejmě nebude jednosměrná, ale že lidé, kteří trpí psychickým onemocněním, nejsou zřejmě dobře schopni navazovat vztahy, pravděpodobně nejsou příliš zdrojem sociální opory, a proto nemohou být začleněni tak snadno do sociální sítě, která vyžaduje oboustrannou provázanost (Leavy, 1983).

Přehled také přináší studie, které se zabývaly významem sociální opory pro zvládnutí specifických stresových událostí, jako je ztráta blízké osoby, ztráta zaměstnání, chronické



onemocnění dítěte, které se rovněž shodují ve významu sociální opory. Autor však upozorňuje na to, že je třeba velmi pečlivě zkoumat, jaký druh opory má být jedinci poskytnut, protože potřeby lidí jsou v tomto ohledu různé (Leavy, 1983).

Pistrang, Barker, Humphreys provedli přehled dvanácti studií zaměřujících se na otázku významu účastí na svépomocných skupinách pro psychické i sociální fungování lidí s psychickým onemocněním. Sedm studií našlo rozdíl mezi lidmi, kteří se skupin účastní a kteří ne. Efekt účasti na skupinách byl přitom stejně významný jako poskytování profesionální pomoci. Efekt byl zaznamenán pro lidi trpící depresemi, úzkostmi, chronickými onemocněními a také pro ty, kterým zemřel někdo blízký. Pět studií rozdíl nenašlo (Pistrang, Barker & Humphreys, 2008).

Negativním aspektem velké většiny studií probíhajících na pacientech je fakt, že studie neuvažují případné negativní důsledky sociální opory a sledují pouze případné pozitivní. Studie však naznačují, že pacienti zažívají se svými blízkými i negativní interakce, které vedou ke zhoršení zvládání situace a ke zvýšení úrovně vnímaného stresu (Manne & Glassman, 2000).

Zdá se, že spojení mezi psychickým onemocněním a sociální oporou je platné i pro opačný směr. Lidé, kteří trpí psychickým onemocněním, vyhledávají méně sociální oporu (Solomon & Mikulincer, 1990).

### **2.5.9.2 Sociální opora u zdravých jedinců**

Zatím jsme se zabývali dopady sociální opory na jedinci trpící nějakým druhem onemocnění. Sociální opora může mít však pozitivní vliv i na lidi bez onemocnění. Sociální opora je zkoumána v mnoha prostředích:

1. rodinném
2. well-being
3. pracovním

#### **2.5.9.2.1 Rodinný a partnerský život**

Členové rodiny, kteří vnímají vyšší sociální oporu od ostatních členů, bývají spokojenější. Takoví rodiče jsou vnímavější ke svým dětem, jsou podpůrnější, zažívají méně stresu spojeného se svým rodičovstvím, a to i v případech onemocnění či postižení dítěte (Armstrong, Birnie-Lefcovitch & Ungar, 2005).

Velký vliv na spokojenost s partnerským vztahem má zdá se kvalita a kvantita poskytované emocionální podpory a některé výzkumy také naznačují, že tyto ukazatele mohou být dobrými prediktory (ne)spokojenosti v partnerství (Burlison, 2003).

Výzkum Brunsteina a kol. se soustředil na sociální oporu vztaženou k dosahování osobních cílů v rámci partnerského života, ale i mimo něj. Lidé, kteří od svých partnerů takovou podporu vnímali, byli ve svých vztazích spokojenější, zažívali více pozitivních a emocí a naopak, spokojená partnerství byla také charakteristická větší mírou poskytované sociální opory druhému partnerovi v jeho cílech (Brunstein, Dangelmaier & Schultheiss, 1996).

Sociální opora je tedy zdá se důležitou charakteristikou spokojeného partnerství a lze ji považovat také za důležitý prvek pro jeho udržení. Zajímavým přínosem pro naši disertační práci mohou být výzkumy prováděné s lidmi, kteří udržovali vztah na dálku (což je i případ vojáků v misi). Staffordová a Canary identifikovali pět kategorií chování vedoucí k udržení vztahu: pozitivní přístup (optimismus, komplimenty, pochvaly), otevřenost (sebeodhalování, sdílení pocitů, myšlenek), ujišťování ve svém záměru ve vztahu pokračovat, sociální síť (trávení času se společnými přáteli), sdílení úkolů. Kromě času tráveného se společnými přáteli jsou všechny kategorie přenositelné i do prostředí zahraničních misí. Každá kategorie je přitom vztažena k tématu sociální opory a specifikuje její podobu (Stafford & Canary, 2006).

#### 2.5.9.2.2 Well-being

Lidé, kteří jsou více začleněni do sociálních vztahů a kteří vnímají sociální oporu jako adekvátní, jsou obecně spokojenější se svým životem, lépe se přizpůsobují vznikajícím situacím, mají více důvěry ke svému okolí, což zpětně zvyšuje subjektivně prožívané well-being (Berkman, 2000; Eng et al., 2002; Faber, Wasserman, 2002; Fondacaro – Moos, 1997; Horst & Coffé, 2012; Lett et al., 2005; Limbert, 2004). Bylo také zjištěno, že lidé s hustou sociální sítí žijí déle a jsou obecně zdravější (Penninx et al., 1997). Sociální opora dále snižuje kardiovaskulární reaktivitu na stres (O'Donovan & Hughes, 2008).

Sociální opora byla některými výzkumy shledána jako nejdůležitější faktor ovlivňující well-being jedinců (Kutek, Turnbull & Fairweather-Schmidt, 2011). Sociální opora také podporuje well-being tím, že zmírňuje negativní efekty stresu na psychické zdraví jedinců. A právě zmírnění stresu je pro vojáky velmi důležitou výhodou, kterou jim sociální opora může přinést.

#### 2.5.9.2.3 Spokojenost s prací

Zaměstnanci, kteří pozitivněji vnímají úroveň sociální opory, jsou spokojenější se svou prací, lépe zvládají stresové situace (Pelfrene et al., 2002). Takoví zaměstnanci také zůstávají na pracovní pozici déle (Harris, Winskowski & Engdahl, 2007) a cítí vůči své

organizaci větší závazek, jsou v práci více výkonní, méně často v práci absentují (Rousseau & Aubé, 2010) a také vykazují vyšší míru přizpůsobení se (Jimmienson et al., 2010). Schopnost lépe zvládat požadavky své práce a také menší míra vnímaného stresu se ukazuje i u vojáků, kteří pocítují vyšší míru sociální opory od svého okolí v zaměstnání (Limbert, 2004).

Vztah mezi pracovní spokojeností a pracovními charakteristikami, mezi které je počítána i sociální opora, byl zkoumán řadou studií. Mezi nejpoužívanější modely patří patrně model Karaskův, tzv. model Požadavek-kontrola-opora (Demand-control-support). Tento model je založen na třech dimenzích (Karasek, 1979):

1. požadavky – vypovídají o tom, jak náročná je pracovní pozice, jaké nároky na jedince klade;
2. kontrola – vypovídá o tom, do jaké míry má jedince odpovědnost rozhodovat a také o tom, do jaké míry má možnost uplatňovat a rozvíjet své schopnosti a dovednosti;
3. opora – vypovídá o míře, v jaké se jedinci dostává emoční a instrumentální sociální opory od jeho kolegů a nadřízených.

Dlouho se s modelem pracovalo tak, že bylo předpokládáno, že vztah mezi vnímaným stresem a zátěží je lineární. Později se však objevily i teorie, které v návaznosti na aktivační teorii a Yerkes-Dodsonův zákon upozorňovaly také na možnost vztahu ve tvaru převráceného U. Warr dále přišel s tzv. Vitamínovou teorií, podle které fungují psychosociální charakteristiky ve vztahu ke spokojenosti obdobně jako vitamíny ke zdraví, tj. mohou spokojenost vylepšit, ale pouze do určité míry. Zvyšováním jejich dávek se spokojenost nezvýší, ale naopak při velké dávce se může spokojenost snížit (Warr, 1994). Studie však tyto teorie spíše nepotvrzují (Rydstedt, Ferrie & Head, 2006).

Zajímavou studii ve vztahu k vojákům je studie izraelských vojáků. Vojáci se zúčastnili několikadenního fyzicky i psychicky náročného cvičení, které navíc rozhodovalo o jejich ne/zařazení do armádní jednotky. Vojáci, kteří vnímali více odmítání ze strany svých kolegů, vnímali cvičení také jako více stresové. Přijetí svými kolegy ale nemělo významný vliv na míru pocíťovaného stresu (Luria & Tormjan, 2009).

V oblasti psychologie práce se však objevují také studie, které upozorňují na možné negativní efekty sociální opory, zejména sociální opory obdržené. Vysoká míra obdržené instrumentální sociální opory je podle těchto studií spjata s vyšší mírou negativního afektu, s emocionálním vyčerpáním, nespokojeností, častější absencí a vyšší mírou fyzických obtíží (Deelstra et al., 2003).

Pro naši práci je důležité vědomí možných negativních stránek sociální opory a také spojitost vyšší sociální opory v práci a lepšího zvládnutí stresových situací.

#### 2.5.9.2.4 Výkon

Výzkumníky také zajímal vztah sociální opory a výkonu. Zdá se, že pracovníci, kteří vnímají sociální oporu od svých kolegů na pracovišti pozitivněji, podávají v práci vyšší výkony. Takoví zaměstnanci se také nebojí požádat své kolegy o pomoc či radu v případě, že na některý úkol nestačí, což opět snižuje počet chyb a omylů (AbuAlRub, 2004). Z tohoto výzkumu tedy vyplývá, že ti zaměstnanci, kteří vnímají sociální oporu na pracovišti jako adekvátní, se snáze dostávají do role příjemců sociální opory a je pro ně snazší oporu od svých kolegů přijmout. Zajímavé by v takovém případě bylo zjištění, zda takoví zaměstnanci vnímají skutečně přijatou sociální oporu negativně, jako tomu bylo ve výzkumu Deelstra (Deelstra et al., 2003).

Sociální opora poskytovaná nadřízenými je zdá se velmi důležitá zejména v období změn. Pracovníci, v jejichž zaměstnání docházelo k restrukturalizaci, tak oceňovali oporu od svých manažerů, pociťovali méně nejistotu a také podávali vyšší výkony (Schreurs et al., 2012).

Sociální opora se také váže k dosahování osobních cílů. Lidé, kteří cítili, že jsou svými partnery podporováni v dosahování svých vlastních cílů, těchto cílů dosahovali s vyšší pravděpodobností (Brunstein, Dangelmayer & Schultheiss, 1996).

Zdá se, že sociální opora je naopak determinována faktory, jako je vnímaná kontrola, což bylo prokázáno ve výzkumu na 16 000 švédských zaměstnanců. Sociální opora byla zkoumána ve vztahu k jejich nadřízenému a celkové podpůrné atmosféře na pracovišti. Zaměstnanci měli odpovědět na otázku, zda nadřízený projevuje zájem a péči o ni a zda jim poskytuje oporu ve chvíli, kdy to potřebují. Druhou otázkou bylo, zda zaměstnanec svůj vztah k nadřízenému označuje za otevřený a důvěryhodný.

Celková atmosféra byla taktéž měřena dvěma otázkami – Vnímám, že máme na pracovišti dobré vztahy a že se vzájemně podporujeme a Moje pracovní prostředí je charakteristické dobře fungujícími týmy s dobrým týmovým duchem.

Sociální opora od nadřízeného byla nejvíce určena vnímanou kontrolou nad svou prací. Zdá se tedy, že míra od jaké si lidé mohou sami rozhodovat o podmínkách a způsobu své práce je důležitou charakteristikou, která se podílí na vnímané poskytované sociální opoře od svého nadřízeného (Sundin et al., 2006).

Nutno podotknout, že pro armádní prostředí bude tento závěr asi těžko využitelný, neboť vojáci mají do velké míry určeno, co a jak budou dělat. Na druhou stranu se lze domnívat, že vojáci tento aspekt práce ani neočekávají. V armádním prostředí je však možné využít závěry ze studií o spojitosti výkony a sociální opory.

### **2.5.9.3 Metodologická úskalí**

Porovnání jednotlivých studií je však komplikované, a to zejména díky rozdílným definicím sociální opory a z nich vyplývajících rozdílů v její operacionalizaci a tedy metod použitých k jejímu měření. Penninx a jeho kolegové ve svém článku shrnujícím závěry 65 studií docházejí k závěru, že nejčastěji je sociální opora definována strukturálními charakteristikami sociální sítě, které jsou často vtěleny do indexů (např. index sociální sítě či index sociálního začlenění) nebo vnímanou adekvátností sociální opory (Penninx et al., 1996). Jednotlivé výzkumy tak lze rozlišit na ty, které používají spíše strukturální přístup, a na ty, které používají přístup funkční (zajímají se o typ poskytnuté sociální opory, její množství a také vnímanou spokojenost s ní).

Dalším možným zdrojem nejednotnosti je, zda je měřena vnímaná (očekávaná) sociální opora, nebo opora skutečně obdržená. Jak už jsme uvedli v kapitole 2.5.6., celkově vnímaná sociální opora je zdá se spíše osobnostní charakteristikou, zatímco obdržená sociální opora je zakotvena ve vztahu k poskytovateli sociální opory a je identifikovatelná v rámci určité sociální interakce.

Neopomenutelným problémem je adekvátnost poskytnuté opory, spokojenost jedince s poskytovanou oporou. Sociální opora přitom může mít pozitivní i negativní aspekty. Výzkumy někdy opomíjejí možná negativa sociální opory a považují sociální oporu za čistě pozitivní.

Dalším úskalím je, že sociální opora je proces, je dynamická, vyvíjí se v čase. Výzkumy mají však jen omezenou možnost tuto dynamiku zachytit, a proto se spíše soustředí na určitý vymezený časový úsek nebo na aktuální stav.

Ve výzkumu nemoci je významným faktorem také vývoj nemoci, její stadium, závažnost, ale i načasování sociální opory.

Metodologické problémy výzkumu sociální opory mohou plynout také z rozdílností příjemců sociální opory, a to v demografických ukazatelích (věk, vzdělání, sociální status a s nimi spojené rozdílnosti v sociálních rolích a životních obdobích). Rozdílnostmi v potřebách sociální opory v různých životních obdobích se zabývali autoři Schulz a Rau, kteří ukázali, že potřeby lidí se mění (Schulz & Rau, 1985).

Větší pozornost nyní budeme věnovat vztah sociální opory a osobnostních vlastností, což může být ve výzkumu další intervenující proměnná.

### **2.5.9.4 Vliv osobnostních vlastností**

Zdá se, že využití sociální opory se u různých jedinců liší. Osobnostní vlastnosti mohou být vztaženy k tématu sociální opory několika způsoby:

1. Mohou přivést osobu k častějším kontaktům s ostatními.
2. Mohou zvyšovat /snižovat pravděpodobnost, že ostatní budou s jedincem vztahy navazovat.
3. Mohou ovlivňovat vnímání významu chování a postojů ostatních.

Extravereze vede lidi k vyhledávání více kontaktů. Tito lidé také vnímají od svého okolí více sociální opory a jsou s ní také spokojenější (Sarason et al., 1983). Další takovou vlastností je přívětivost (agreeableness) nebo v negativním směru neuroticismus (Henderson, 1984).

Parker et al. rozdělili zaměstnance podle toho, jaké pocity mají nejčastěji v práci. Ti, kteří zažívali spíše negativní emoce, spojovali poskytovanou sociální oporu se snížením pocitu přetížení. Ti, kteří zažívali spíše negativní emoce, spojovali poskytovanou sociální oporu se zvýšením využití svých schopností a jejich chování bylo více proaktivní (Parker et al., 2013).

Tento výzkum potvrzuje, že různí jedinci využívají sociální oporu odlišnými způsoby. Existují i další studie, které se zaměřují na osobnostní rysy, které jsou negativními či naopak pozitivními faktory vlivu sociální opory. Ke zmíněným faktorům náleží cynismus a hostilita. Naopak se nepotvrdil vliv faktorů sebevědomí a nedůvěry (Sundin et al., 2006).

Cynismus vyjadřuje negativní postoj k lidem, nedůvěru vůči jejich motivům. Cyničtí lidé jednají bez ohledu na druhé, mohou i zesměšňovat hodnoty a názory druhých. Jsou to lidé, kteří se jen obtížně mohou spolehnout na pomoc druhých, a to jen těch, kteří se obávají negativních motivů jejich činů. Proto je pro ně složité přijmout pomoc od druhých. Mohou to chápat například jako akt podlézavosti. Cynismus je tedy spojen s celkovou nedůvěrou k lidem. Proto mají cyničtí lidé zpravidla menší užitek z poskytování sociální opory (Lepore, 1995). Nedůvěra k druhým lidem jim brání využít oporu nabízenou okolím. Cyničtí lidé se zřejmě nemohou spolehnout na své okolí, na pravdivost slov či činů, kterých se jim od okolí dostává.

Hostilita je typická nepřátelským postojem k lidem a větším počtem interpersonálních konfliktů (Gallo & Smith, 1999). Tito lidé mají problémy začlenit se do sociálních vztahů, jsou podezřívaví, druhým lidem nevěří, mohou se obávat, že je druzí podvedou. Proto jim může činit obtíže využít oporu, kterou jim druzí lidé poskytují. Mohou mít strach z negativních motivů, které za těmito činy podle nich stojí.

Podle výzkumů hostilní jedinci sociální oporu vyhledávají méně často než nehostilní jedinci a sociální oporu vnímají jako méně dostupnou (Hart, 1996). To může být způsobeno reálně menším počtem kvalitních sociálních vztahů a také negativní zkušeností okolí

s poskytováním sociální opory hostilním jedincům. Je-li jim sociální opora poskytnuta, jsou s ní častěji nespokojeni a mají z ní také menší užitek (Greenglass & Julkunen, 1989; Holt-Lunstad, Smith & Uchino, 2008). Chování ostatních lidí totiž vnímají výrazně negativněji, jako méně přátelské, nápomocné a užitečné. Proto pro ně interakce s ostatními lidmi nemusí naplňovat kritéria sociální opory, hostilní jedinci ji nemusí vnímat jako podprůměrnou a odpovídající svým potřebám (Vrancu, Callo & Bogart, 2006). Zdá se tedy, že poskytování sociální opory nemusí být u hostilních jedinců dobrou strategií pomoci při zvládání stresových situací.

Další vlastností je neuroticismus, který zdá se vede lidi k tomu, že vnímají sociální oporu negativněji, jako vlastní selhání, a proto ji nechtějí ji využívat (Henderson, 1984).

Gurung ve svém článku nastiňuje, že jde obecně o vlastnosti, které mají vliv na tvorbu atribucí o sobě samém a o ostatních lidech, zejména těch, ke kterým mají blízký vztah. On se svými kolegy zahrnul do svého výzkumu vlastnosti: úzkostnost, depresivitu, osamělost a sebedůvěru. Úzkostnost proto, že lidé, kteří jsou úzkostní, jsou velmi citliví na interpersonální situace, které představují obecně hrozbu pro jejich sebevědomí. Depresivita je dle autorů spojována s negativními myšlenkami a hodnocením jedincem, ale i jeho okolím. Osamělost je vlastnost, která lidem ztěžuje navazování blízkých vztahů. Osamělí lidé také častěji hodnotí své vztahy jako neuspokojivé. Sebevědomí, jakožto hodnotící komponenta konceptu „já“, může mít vliv na vnímání svého jednání před ostatními. Lidé s nízkým sebevědomím se mohou snažit vyhnout takovým situacím, ve kterých by o nich druzí mohli smýšlet negativně. Autoři dospěli k závěru, že všechny výše zmíněné charakteristiky ovlivňují vnímání sociální opory, a to tak, že jsou se sociální oporou méně spokojeni, jsou naštvanější, přisuzují druhým negativnější vlastnosti (Gurung, Sarason & Sarason, 1997).

Z výše uvedeného vyplývá, že při poskytování sociální opory je namístě se ptát nejen jak a kým má být sociální opora poskytována, ale také komu. Přitom se zdá, že lidem, kteří vykazují vyšší míru hostility, cynismu nebo neuroticismu, je poskytování sociální opory obtížnější, protože ji kvůli svým negativním postojům neumějí využít. Případná absence pozitivních dopadů poskytování sociální opory tedy nemusí být primárně způsobena neadekvátní sociální oporou, ale může být důsledkem negativního postoje příjemce.

#### **2.5.9.5 Negativní aspekty sociální opory**

Ačkoli má sociální opora příjemci pomoci, nelze opomenout ani potenciální negativní efekty sociální opory. Pomoc druhých v sobě totiž může nést dvě protichůdné informace:

1. důkaz o lásce, péči, starosti o jedince
2. důkaz o závislosti jedince, jeho neschopnosti, či neúspěchu

Pokud jedinec, kterému je pomoc poskytována, vnímá pomoc zejména jako důkaz své závislosti či nekompetence, lze mluvit o negativním efektu sociální opory. Jde zejména o ty případy, kdy pomoc druhých vytváří závislost, znemožňuje dotyčnému vyrovnat se situací vlastními silami, probouzí pocity nekompetence, bezmoci či znevážení sebe sama. To může mít negativní dopad na pojetí sebe samého, na koncept Já. Tak může být pomoc spatřována jako ohrožující, nebezpečná (Liang, Krause & Bennett, 2001).

Negativními aspekty sociální opory se také zabývali výzkumníci Beehr, Bowling, Bennett. Ti vymezují negativní interakce třemi případy (Beehr, Bowling & Bennett, 2010):

1. Interakce, které jedinci zdůrazňují, jak stresové je pracovní prostředí

Tyto interakce jedinci přinášejí informace o negativním aspektu jeho prostředí. Mohou mu nutit názor, že jeho prostředí je stresové, ačkoli to předtím takto jedinec nemusel vnímat.

2. Interakce, díky nimž se jedinec cítí nedostatečný, nekompetentní

Při těchto interakcích může docházet ke snížení vlastního sebehodnocení, vlastní důvěry jedince. Dále může docházet k rozvoji pocitu závislosti, jedinec může vnímat, že danou situaci či úkol a potenciálně i další podobné sám nezvládne a potřebuje pomoc druhých. Jedinec se může druhému cítit zavázán. Vzniká zde požadavek reciprocity.

3. Nechtěná pomoc

Jde o pomoc, o kterou člověk nemá zájem, kterou nepotřebuje, nechce. Jedinec může opět vnímat takovouto sociální oporu jako zatěžující, nepotřebnou či až dehonestující. Takové interakce mohou být negativní vliv na budoucí vztah mezi poskytovatelem a příjemcem.

Negativní dopady mohou dále nastat, jestliže sociální opora (Kebza, 2005):

1. Je v rozporu s chápáním toho, jak se má zachovat „správný“ muž či „správná“ žena.
2. Ohrožuje sebeúctu příjemce.
3. Neodpovídá potřebám jedince.
4. Navozuje pocity bezmoci.

Negativními důsledky sociální opory se v armádním prostředí misí zabýval kvalitativní výzkum autorů Dolana, Endera. Vyhledání sociální opory mohlo vést k posmívání se, zrazení důvěry poté, co poskytovatel vyzradil obsah rozhovoru. Rodina kromě toho, že vojákovi pomáhala se se stresem vyrovnávat, se ukazovala také jako významný zdroj stresu – vojáci měli obavy o to, co se děje doma, jak manželky, případně i děti zvládají odloučení. Zvláště markantní byl tento aspekt v případě těhotenství partnerky. Také velitelé nebyli vnímáni pouze jako protektivní faktor, ale vyhledání pomoci u nich mohlo být provázáno neporozuměním. Vojáci si zejména stěžovali na nedostatek předvídatelnosti velitelova chování (Dolan, Ender, 2008).



### **2.5.10 Vzájemnost dávání a přijímání**

Prozatím jsme se věnovali v tématu sociální opory roli příjemce a vlivu sociální opory na něj. Interakční model však zdůrazňuje vzájemnou interakci, tedy obousměrnost procesu dávání a přijímání. Proto bych se teď ráda zmínila i o významu poskytování sociální opory. Výzkumy totiž ukazují, že ke zvyšování well-beingu může vést nejen obdržení sociální opory, ale také její dávání (Silverstein, Chen & Heller, 1996). Na roli poskytovatele sociální opory se také zaměřuje pohled sociální psychologie tak, jak byl představen dříve.

Poskytování a přijímání sociální opory vzájemně koreluje (Liang, Krause & Bennett, 2001). Tento závěr je založen na předpokladu reciprocity. Tomu odpovídá další studie, která ukazuje, že reciprocita instrumentální opory vede k lepšímu sebehodnocení pacientů i jejich partnerů. Nicméně well-being pacientů byl spjat s poskytováním emoční opory, zatímco well-being jejich partnerů byl spojen s přijímáním emoční podpory (Kleiboer et al., 2006).

Poskytnutí sociální opory vyvolává pocity naplnění, smysluplnosti a také posiluje intimitu a vzájemnou důvěru ve vztahu. To může vést ke zvýšení vlastního well-being (Kleiboer et al., 2006). Poskytování sociální opory koreluje s dobrými sociálními vztahy, přijetí druhými a také s fyzickým zdravím (Schwartz et al., 2009). Lidé, kteří sami poskytují sociální oporu, mají vyšší důvěru v poskytnutí opory druhými, pokud by oni sami potřebovali (Liang, Krause & Bennett, 2001).

Poskytování sociální opory, ať už instrumentální nebo emocionální, vede ke snížení mortality starších dospělých. Vliv byl patrný i při kontrole demografických údajů, osobnostních faktorů, zdraví a proměnných vztahujících se ke kvalitě vztahů. Poskytovaná sociální opora se ukázala jako důležitější než opora přijímaná (Brown et al., 2003).

Stejně jako přijímání sociální opory, i její poskytování může mít negativní aspekty, které lidé pocítují jako vysoké nároky, zneužívání druhými (Liang, Krause & Bennett, 2001).

K výše zmíněným výzkumům je nezbytné dodat, že většina jich je prováděna na starších lidech. Jejich přenositelnost na jiné věkové kategorie tak zůstává otázkou. Významu poskytování sociální opory z pohledu poskytovatele není zatím, pokud je mi známo, v armádním prostředí věnována pozornost.

### **2.5.11 Význam sociální opory při zahraničních vojenských misích**

Sociální opora se ukazuje jako významný faktor pro zvládání zahraničních misí. Většina studií se zabývá sociální oporou jako protektivním faktorem proti rozvoji PTSD či jiných psychických poruch. Zabývali se ale také vlivem na výkon vojáků v misi. Mezi

poskytovatele sociální opory může patřit v podstatě kdokoli. Nejčastěji jsou to rodinní příslušníci, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita a profesionálové, může se nicméně jednat i o domácí mazlíčky (Mareš, 2001).

Na kvalitu sociální opory má významný vliv kvalita vztahu s poskytovatelem opory. Sociální opora je účinnější, pokud je poskytována blízkými přáteli či rodinou než cizím člověkem (Christenfeld et al., 1997). Zřejmě proto je nejvíce sociální opory očekáváno od partnerů/ partnerek, také od kolegů (Laffaye et al., 2008).

Optimální stav nastává podle výzkumů tehdy, není-li sociální opora skutečně poskytována, ale jedinec ví, že má k sociální opoře přístup (Barrera, 2000). Jedinec cítí jistotu a v případě potřeby ví o lidech, kteří mu pomohou. Může tak mít pocit kontroly nad situací, jeho schopnosti se jeví jako dostatečné pro zvládnutí obtížných situací. Vyšší důvěru v poskytnutí pomoci mají přitom ti, kteří již mají pozitivní zkušenost s reálnou pomocí (tedy ti, kterým byla poskytnuta adekvátním způsobem) (Liang, Krause & Bennett, 2001).

#### **2.5.11.1 Rodina**

Nasazení vojáka do mise není záležitostí pouze jeho jako jedince, ale celé jeho rodiny. Vzájemné odloučení může některé vztahy posílit, ujistit oba partnery, jak jsou pro sebe důležití, ale mise je pro celou rodinu také významným stresorem a může přinášet i řadu negativ. Kromě nepříjemností z odloučení samotného je pro rodinu obtížné vyrovnat se se strachem ze ztráty nebo ze zranění.

Vztahové problémy ale samozřejmě mohou působit i opačně jako významný zdroj stresu pro vojáka v misi a mohou tak být významným prvkem psychické ne/stability vojáka. V rodině se v průběhu mise může přihodit např. úmrtí, nemoc jejích členů, mohou se objevovat problémy s dětmi, některým vojákům se v průběhu mise narodí dítě. Problémy mohou vznikat také v důsledku neadekvátního chování partnerky – nevěra, finanční problémy.

Proměnou vztahu před, v průběhu a po misi se zabýval výzkum Andrese. Výzkum byl prováděn na 153 manželkách holandských vojáků vyslaných do zahraniční mise. Výzkum zjistil, že spokojenost s partnerstvím v průběhu mise významně klesá, i když se objevují i páry, u nichž spokojenost vzroste. Spokojenost byla při kontrole položky spokojenost před odjezdem do mise ovlivněna poskytovanou sociální oporou a vzájemnou interakcí, což však při bližším pohledu na položky dotazníku zjišťující tuto charakteristiku (Sdílel jsem své zážitky s partnerem, Ptal jsem se, jak se partner má, Diskutoval jsem s ním) lze rovněž označit za sociální oporu (Andres, 2014). Je však nutné zdůraznit, že tato studie se zúčastnily pouze partnerky, nikoli vojáci samotní.

Rodinné problémy v průběhu mise, a tím snížená možnost poskytování sociální opory od rodiny, byla shledána jako prediktor rozvoje psychických poruch (Larson, Highfill-McRoy & Booth-Kewley, 2008). Je však třeba poznamenat, že tento vztah zřejmě závisí na spokojenosti se vztahem. Výzkum Cartera a kolegů se zabýval spojitostí mezi frekvencí komunikace vojáků se svými ženami (jednalo se o ženaté vojáky) a rozvojem PTSD. Zjistil, že frekvence kontaktu se ženami zmenšovala riziko rozvoje PTSD, ale jen pokud byli vojáci se svými vztahy spokojeni. Když tomu bylo naopak, vyšší frekvence kontaktu naopak riziko rozvoje PTSD zvyšovala.

Tento závěr může být způsoben tím, že komunikace zahrnovala více negativního obsahu. Tento efekt byl však pozorovatelný jen při užívání zpoždujících se komunikačních prostředků (emaily, dopisy, balíčky). Při užití interaktivních prostředků (telefon, skype, ICQ) tento vztah prokázán nebyl. Autoři to vysvětlují tím, že emaily či dopisy mohou být pečlivěji kontrolovány a možná proto mohou obsahovat více podpurných sdělení. Vojáci si je také mohou uchovat a mohou si je číst opakovaně. Psaní navíc může působit terapeuticky či alespoň relaxačně. Naopak interaktivní formy komunikace mohou být pro vojáky méně komfortní, vojáci se mohou obávat, že je někdo druhý uslyší. Také je zde větší riziko vzniku konfliktu (Carter et al., 2011).

Pro významné snížení rizika rozvoje PTSD je velmi důležité přijetí vojáka po návratu jeho rodinou, přáteli. Jako významný faktor se přitom jeví možnost podělit se o své zážitky s blízkými, možnost převyprávět vlastní příběh (Bolton et al., 2002; Pietrzak et al., 2009). Vojáci jsou přitom zdá se ochotnější mluvit spíše o svých pozitivních zážitcích, nicméně význam má i sdílení negativních zážitků (Hoyt et al., 2010).

Zahraniční studie (Fontana & Rosenheck, 1994; Johnson et al., 1997) dokonce naznačují, že přijetí blízkými může být pro rozvoj psychických poruch důležitější než průběh mise samotné. Jiná studie však došla k opačnému závěru a jako jediný prediktor psychické kondice vojáků po návratu z mise zaznamenala právě zážitky z mise (Wright et al., 2012). Tato studie ale také ukazuje, že zážitky z mise jsou významně provázány s hodnocením kvality sociální opory, a to v negativním směru.

Jestliže po absolvování zahraniční mise dojde k rozvoji PTSD, sociální opora je faktorem, který může průběh zmírnit a pomáhá jedinci zapojit se do běžného života (Laffaye et al., 2008). Výzkumníci Salomon a Mikulincer zjišťovali význam sociální opory u vojáků, kterým byla diagnostikována PTSD. Zjišťovali také význam životních událostí a osobnostní proměnnou locus of control, a to u izraelských vojáků. Výzkum ukázal, že vojáci, kteří trpěli vážnějšími příznaky PTSD, obdrželi v následujícím roce méně sociální opory, čímž se

prohlubovalo sociální odcizení a tím se i zhoršovaly příznaky PTSD. Ostatní proměnné neměly na závažnost PTSD po roce žádný vliv. Tímto výzkumem se mimo jiné tedy potvrzuje hypotéza, že lidé, kteří trpí psychickým onemocněním, dostávají méně sociální opory, čímž se jejich onemocnění prohlubuje (Solomon & Mikulincer, 1990).

Gewirtz a jeho kolegové provedli longitudinální výzkum zaměřený na význam rodiny po návratu z mise. Vojáci se zúčastnili interview měsíc před návratem z mise a jeden rok po návratu, kdy ještě byly sledovány charakteristiky jejich partnerského života i charakteristiky ohledně vztahu s dětmi. U vojáků, u nichž byly zaznamenány subjektivně vnímané problémy v partnerském životě nebo v roli otců, docházelo častěji k zhoršení PTSD symptomatologie. Autoři však poznamenávají, že je velmi obtížné říci, zda sociální opora je předchůdcem nebo spíše důsledkem zhoršené PTSD symptomatologie (Gewirtz et al., 2010).

Lidé, u nichž se PTSD rozvinula, by proto neměli být vyčleněni ze společnosti, měli by pokud možno udržovat své vztahy s blízkými, s rodinnými příslušníky, přáteli.

Po návratu z mise mohou partnerky zažívat podobné těžkosti jako jejich partneři. Tento jev je nazýván sekundárním efektem, kdy jsou problémy jednoho partnera přenášeny na druhého. To se ukázalo ve studii partnerek holandských vojáků, kteří se navrátili z mise. Partnerky vojáků, kteří trpěli PTSD, také vykazovali PTSD symptomatiku (problémy se spánkem, somatické problémy, pociťovali více negativní sociální opory, své manželství hodnotili negativněji) (Dirkzwager et al., 2005).

Pro zachování dobrého vztahu s partnerkou zdůrazňuje studie University of Health sciences vzájemnou sociální oporu, která je založena na pocitu smysluplnosti a užitečnosti u obou partnerů. Navrhují přitom čtyři kroky, jak k tomuto pocitu po návratu z mise dospět (Uniformed services university of the health science, 2004):

1. ocenění partnerovy užitečnosti – voják plnil své povinnosti v misi a partnerka se musela postarat o veškeré povinnosti v domácnosti, případně i o děti, musela zvládnout svůj strach o partnera.
2. přijetí z obou stran, že jejich obavy jsou běžné, že je mají oba a že jejich zvládnutí bude vyžadovat společnou práci a že na to potřebují nějaký čas.
3. vyhýbání se „vztahovým narušitelům“, což jsou sex, peníze a děti. Autoři zdůvodňují tento bod tím, že partneři se ocitají v situaci, kdy byli od sebe dlouho odloučeni, nebyli spolu ve fyzickém kontaktu, sexuální frustrace spolu s obavami o partnerovu věrnost mohou proto vzbudit mnoho negativních a vyhrocených emocí. Peníze také mohou být nepříjemným tématem. Partnerka se musela v průběhu mise sama rozhodovat o výdajích a její partner nemusí být se všemi jejími rozhodnutími spokojený. Také děti a

jejich výchova mohou být důvody ke konfliktům. Vojákům je proto doporučováno, aby byli velmi opatrní se svými poznámkami a hodnoceními ohledně chování dětí.

4. přizpůsobení se obnovenému životu před misí s přijetím změn, které mise přinesla páru jako celku i obou partnerům samostatně.

Sociální opora nemá pozitivní vliv pouze při misi samotné, ale zdá se, že působí také jako protektivní faktor pro zvládnutí náročného výcviku, který misím předchází. Ve výzkumu autorů Gruber, Kilcullen a Iso-Ahola, který byl proveden na 380 vojácích speciálních jednotek, se ukázalo, že ti vojáci, kteří kurz dobrovolně předčasně ukončili, pocítovali výrazně nižší míru sociální opory, než vojáci, kteří kurz dokončili. Tento faktor byl důležitější než fyzická kondice vojáků (Gruber, Kilcullen & Iso-Ahola, 2009).

#### **2.5.11.2 Velitel**

Důležitým zdrojem sociální opory jsou velitelé. Vojáci jejich hlavní úlohu vidí v poskytování dostatečného množství informací včas, dále v umožnění klidného trávení volného času. Velitel může být pro vojáky vzorem, může je motivovat k jejich každodenní práci. Vojáci také oceňují jeho zapojení do běžných činností. Mají tak pocit sounáležitosti. Významnou roli hraje předvídatelnost velitelova chování a také důvěra ve velitele (Dolan & Ender, 2008).

Pozitivní vliv na psychiku vojáků má vyjasňování cílů veliteli (Gal & Manning, 1987), řád nastolený velitelem, ocenění vynaloženého úsilí vojáků (Wong, Bliese & McGurk, 2003). Jestliže vojáci vnímali zájem ze strany velitelů a byli od nich dobře informováni, měli menší šanci rozvoje psychických problémů (DuPreez et al., 2012).

Význam chování velitele pro výkon při misích zkoumala studie Solomona a kolegů. Chování velitele bylo hodnoceno metodou, která zjišťovala emocionální podporu (jak byl velitel podpůrný a sdílný), instrumentální oporu (jak velitel udržoval jednotku organizovanou a strukturovanou) a instrumentální účast (jak byli vojáci velitelem zapojováni do aktivit). Vojáci, jejichž velitelé byli hodnoceni vysoko a dodávali tedy vojákům sociální oporu, měli vyšší pravděpodobnost zvládnout zahraniční misi (Solomon, Mikulincer & Hobfoll, 1986).

Vnímaná sociální opora významně koreluje s výkonovou motivací vojáků. Vojáci, kterým byla poskytována vyšší míra sociální opory od velitelů, byli více motivováni k plnění úkolů (Weiner, 1990).

Velitel je důležitou osobou i ve chvílích, kdy dojde k selhání vojáka. Vojáci se v průběhu mise mohou dostat do stavu, který jim neumožňuje adekvátně plnit vojenské úkoly. Dnes je používán zejména v americkém prostředí termín bojová stresová reakce („combat

stress reaction“). Proto i léčba a postupy, které budou nyní zmíněny, se vztahují k prostředí americké armády. Může se projevovat mnoha způsoby, nejčastěji to bývá přecitlivělost, podrážděnost, impulzivita, narušená schopnost koncentrace, problémy se spánkem, úzkost, závratě. Dobrým ukazatelem možných problémů je jakákoli změna v chování jedince.

Na rozdíl od PTSD jsou tyto symptomy považovány za standardní a i když do jisté míry narušují fungování jedince, nedosahují takové úrovně jako PTSD, pro jejíž diagnózu navíc musí být symptomy přítomny minimálně jeden měsíc po události. Pokud však není bojové stresové reakci věnována pozornost, může se v PTSD rozvinout.

Péče o vojáka, u kterého byla zaznamenána bojová stresová reakce, by měla navíc zahrnovat tzv. čtyři „R“ (Helmus & Glenn, 2005):

- ujištění (reassurance) o rychlém návratu od důvěryhodného zdroje
- oddech (respite) od stresorů
- doplnění (replenishment) – jídlo, spánek, tekutiny, hygiena
- obnovení (restoration) sebedůvěry a perspektivy zahájením cvičení a tréninku a možností promluvit si s někým

Dále by měly být dodržovány tyto zásady, aby byla péče o vojáka co nejefektivnější (Helmus & Glenn, 2005):

1. Voják by měl být ujištěn o tom, že jeho problémy jsou normální reakcí.
2. Voják by měl hovořit s někým, kdo pro něho představuje autoritu a komu věří (kolega, velitel). Přitom by se však měli lidé vyvarovat zbytečné pozornosti, voják by neměl být litován. Někdy může být vhodné si z nastalé situace udělat legraci.
3. Voják by měl být informován o stavu operace, ve které působil. Velitel by měl ukázat, že má vše pod kontrolou.
4. Voják by měl mít možnost dostatečně saturovat základní potřeby.
5. Voják by měl být zahrnut do smysluplné práce.

Všechny kroky směřují k tomu, aby se voják mohl co nejdříve vrátit ke své jednotce.

Zásady samozřejmě obsahují i jiná opatření než jen poskytování sociální opory, ale ta je v mnoha bodech obsažena (ujištění, informace, možnost rozhovoru). Na obnově připravenosti vojáka se velkou měrou podílí jeho sociální okolí, tedy že voják přijímá sociální oporu. Zdá se tedy, že sociální opora je v tématu obnovení vlastních zdrojů klíčová.

### **2.5.11.3 Kolegové**

Sociální opora od kamarádů či kolegů během mise se zdá být významným protektivním faktorem (Kaspersen, Matthiesen & Götestam, 2003; Pietrzak et al., 2009). Studie Smitha a jeho kolegů dokonce naznačuje, že při vojenské operaci je význam sociální opory od kolegů vyšší, než význam sociální opory od rodiny. Podpora se přitom ukázala jako nejdůležitější, pokud vojáci prožívali nejvyšší stres (Smith et al., 2013).

Studie autora Wilcoxe naznačuje, že role kamarádů nevojáků není tak významná jako kolegů vojáků a rodiny (Wilcox, 2010). Také studie Hoyta a kolegů potvrzuje, že vojáci jsou ochotnější sdělovat své zážitky a mluvit o nich se svými kolegy se stejnou zkušeností, než s lidmi bez této zkušenosti (Hoyt et al., 2010). To potvrzuje i jiná studie zabývající se manželkami vojáků, která také ukazuje, že opora od manželek jiných vojáků ze stejné jednotky byla oproti sociální opoře poskytvané od příbuzných, manželek vojáků z jiné jednotky a přátel mimo armádní prostředí nejdůležitější a jako jediná přispívala k well-being manželek a zmenšovala vliv prožívaného stresu (Rosen & Moghadan, 1990). Zdá se tedy, že vojáci i jejich manželky vyhledávají ve chvílích krize spíše lidi se stejným osudem, kteří prožívají nebo prožili stejně těžkou situaci.

Na druhou stranu se ale objevují studie, které naznačují, že sdílení zážitků s kolegy může být nebezpečné, neboť zvyšuje rozvoj PTSD (Hoyt et al., 2010).

Pro zvládnutí mise se ukázalo jako důležité kromě vzájemné emoční podpory i pořádek a organizace, jakou si vojáci mezi sebou dokázali udržet (Solomon, Mikulincer & Hobfoll, 1986).

Sociální opora v průběhu mise od kolegů může být důležitá i tím, že brání vzniku vzájemných konfliktů a vzájemných negativních emocí (Wright et al., 2012).

Kolegové v misi mohou také jedinci rozpoznat příznaky případných psychických problémů. V americké armádě jsou využíváni specializovaní vojáci, kteří však nejsou psychologové, ale jsou vyškoleni tak, aby měli nezbytné znalosti a dovednosti, které potřebují k identifikaci vojáků, u nichž se pravděpodobně rozvinula bojová stresová reakce, a k poskytnutí nezbytné péče. Výhodou tohoto postupu je, že vyškolení vojáci jsou pro ostatní vojáky daleko důvěryhodnější, jsou jim bližší než profesionální psychologové, a proto mají potenciální příjemci vyšší ochotu jejich péči přijmout (Helmus & Glenn, 2005).

### **2.5.11.4 Skupina**

Na úroveň sociální opory mají vliv vlastnosti skupiny. Skupiny s vyšší mírou skupinové koheze si vzájemně poskytují více sociální opory (Griffin, 1989) a jsou s ní také častěji spokojeni (Manning & Fullerton, 1988).

Zajímavou příspěvkem je výzkum Bliese a Britta, který byl proveden na skoro 2000 amerických vojáků, kteří byli na misi na Haiti. Sociální oporu tento výzkum pojímá jako skupinovou proměnou, nikoli jako proměnou jednotlivce, a to jako vzájemný konsensus. Vychází přitom z Festingerovy teorie, podle které se jedinci snaží o konsensus zejména v sociálních otázkách, které nemohou být, na rozdíl od fyzických faktů, snadno ověřeny a verifikovány (tedy např. otázka názoru na velitele). Potřeba konsensu také vzniká zejména tehdy, pokud je skupina přesvědčena, že uniformita napomůže jejímu fungování.

Autoři označují skupiny charakteristické vysokým konsensem za skupiny s dobrým sociálním prostředím a s vysokým stupněm sociální opory. Tato implikace přitom podle nich platí, jestliže jsou členové skupiny na sobě vzájemně závislí, existují síly, které členy podporují v setrvání ve skupině, a konsensus se týká důležitého aspektu skupinové sociálního prostředí. Tímto aspektem byl v jejich studii názor na velitele skupiny. Když byl konsensus ve skupině vysoký, jedinci ze skupiny byli odolnější vůči účinkům zátěže (Bliese & Britt, 2001).

#### **2.5.11.5 Konflikty**

Konflikty jsou běžnou součástí života a samozřejmě se nevyhnou ani vojenským jednotkám. Konflikty narušují možnosti poskytování sociální opory mezi jedinci, mezi kterými konflikt probíhá. Navíc mohou mít dlouhodobé důsledky, které opět mohou vést ke znemožnění poskytování sociální opory.

Nejčastějšími příčinami konfliktů ve vojenském prostředí jsou (Dziaková, 2009):

1. Vztah nadřizený – podřizený
2. Úroveň sociálních vztahů na pracovišti
3. Věková, případně generační specifika
4. Odlišnosti mezi nově příchozími a stávajícími členy pracovní skupiny
5. Nedostatečná adaptace některých pracovníků na práci, skupinu a organizaci
6. Nepříznivé skutečnosti vztahující se k organizaci práce, k pracovním podmínkám a k finančnímu ohodnocení
7. Osobnostní zdroje

#### **2.5.12 Pojetí sociální opory pro tuto práci**

Na základě všech prostudovaných materiálů jsme se rozhodli pro pojetí sociální opory podle autora Erica van Sonderena (Sonderen, 1991, 2012a), které používá dotazník SSL a které rozlišuje šest druhů sociální opory – každodenní citová opora, citová opora při problémech, hodnotící opora, instrumentální opora, informační opora a opora ve společenství.



Sleduje také negativní interakce a porovnává reálně obdrženou sociální oporu a míru deficitu sociální opory (blíže viz kapitola 2.5.8.) (Sonderer, 1991, 2012a).

Toto pojetí se nám jevilo vhodné z několika důvodů:

1. Zahrnutím kategorie opora ve společenství odpovídá lépe pojetí přátelských vztahů mezi muži. Ti, podle výzkumů (Davidson & Duberman, 1982; Dindia & Allen, 1992; Kaplan & Rosenman, 2014), v přátelství oceňují zejména společné aktivity, společná témata, méně důrazu kladou na odhalování vlastních prožitků, emocionální oporu. A právě společné aktivity, společné trávení volného času je základem kategorie opora ve společenství. Zejména v armádním prostředí, ve kterém je zdůrazňována odvaha, samostatnost, nezávislost, síla, se nám zdál tento bod důležitý.
2. Propojení s dotazníkem. Teorie byla přímo aplikována a ověřována při tvorbě dotazníku.
3. Dotazník sleduje negativní aspekty sociální opory. Sociální opora je ve výzkumech často pojímána pouze pozitivně. Výzkumy sledují začlenění jedince v rámci jeho sociální sítě (Carter et al., 2011), spokojenost se sociální oporou (Andres, 2014), druhy poskytované sociální opory (Bolton et al., 2002; Pietrzak et al., 2009), ale nezjišťují případné negativní aspekty sociální opory.
4. Dotazník sleduje deficity sociální opory. Ve výzkumu lze porovnat reálně obdrženou sociální oporu a spokojenost s touto oporou, což jsou dva parametry, které se mohou lišit. Narážíme zde na problém očekávání, které jedinec od dané sociální opory má. To je pravděpodobně vázáno na prostředí, na vztah, jaký má k poskytovateli. Sledováním pouhých kvantitativních ukazatelů bychom se však k tomuto údaji nemuseli dostat.

Dalším důležitým předpokladem pro naši práci je zakotvení sociální opory ve vztahu, který je mezi poskytovatelem a příjemcem. Předpokládáme, že sociální opora se bude v jednotlivých vztazích lišit a že se také budou lišit očekávání vojáků od jednotlivých vztahů.

## **3 Empirická část**

### **3.1 Kombinovaný výzkumný design a jeho důvody**

Téma sociální opory je velmi komplexní. Proto jsme se v empirické části rozhodli využít kvalitativní i kvantitativní přístup. Armádní prostředí má v oblasti sociálních vztahů svá výrazná specifika, která byla popsána v kapitole č. 2.2.3. Protože se domníváme, že problematika sociální opory je s problematikou sociálních vztahů velmi úzce spojena, zajímá nás, jakým způsobem se sociální opora právě v daných podmínkách armádního prostředí projevuje.

Kombinovaný výzkumný design výzkum byl volen také proto, že ochota vojáků účastnit se výzkumu je často nízká. Domníváme se, že metoda rozhovorů užitá v kvalitativní části je způsobem, jak s vojáky navázat určitý vztah, přiblížit se jim a získat tak informace, které by např. dotazníkovou formou nebyli ochotni sdělit.

Na druhou stranu mohou být přímé rozhovory pro vojáky v některých otázkách obtížné. Anonymita zaručená dotazníky tak může být v některých otázkách výhodná.

Výzkum se zaměřuje na reálně obdrženou oporu, tedy na konkrétní způsoby chování, jakými je opora poskytována, a dále jaké výhody, ale i nevýhody z takto poskytnuté opory pro jedince plynou. Stranou našeho výzkumu tedy zůstává očekávaná sociální opora neboli přesvědčení, že kdyby daný jedinec pomoc potřeboval, bude mu druhými lidmi pomoheno. Jak bylo ukázáno v kapitole č. 2.5.6, tento konstrukt je zřejmě odlišný a je spíše vlastností osobnosti vázanou na zkušenosti z raného dětství.

### **3.2 Výzkumné otázky a cíle**

Výzkum je veden otázkami:

1. Jak je v průběhu zahraniční vojenské mise poskytována i přijímána sociální opora a jaké má pozitivní či negativní aspekty?
2. Jaké další proměnné mají vliv na zvládání zahraniční vojenské mise?

#### **3.2.1 Cíl kvalitativní části (cíl 1)**

Pro kvalitativní část výzkumu byly stanoveny následující upřesňující otázky:

1. Jaké osoby poskytují sociální oporu vojákům v průběhu mise?
2. Jak je tato sociální opora poskytována?
3. Jaké chování jste považovali za nápomocné pro zvládání zahraniční mise?
4. Jaké negativní aspekty sebou přijímání sociální opory nese?

5. Komu vojáci poskytují sociální oporu?
6. Jak je tato opora poskytována?
7. Jaké negativní aspekty sebou poskytování sociální opory nese?

### 3.2.2 Cíle kvantitativní části (cíle 2 – 4)

Cílem této části výzkumu je ověřit a obohatit zjištění vyplývající z našeho kvalitativního výzkumu, ale i z výzkumů jiných autorů. Naše cíle se soustředí na tři oblasti:

- Cíl 2: Ověřit, zda sociální opora poskytovaná i očekávaná v průběhu zahraniční mise se liší směrem k lidem uvnitř mise a k lidem vně mise.

Pro naplnění tohoto cíle byl použit dotazník SSL.

- Cíl 3: Zjistit, zda dochází ke změnám osobnostních vlastností před misí a po misi.

Pro naplnění tohoto cíle byl použit dotazník MMPI-2, konkrétně jeho klinické škály.

- Cíl 4: Zjistit signifikantní prediktory případných psychických potíží.

V našem výzkumu sledujeme základní klinické škály a poté výsledky celkového profilu dotazníku MMPI-2. Mezi vybranými parametry jsou demografické údaje (věk, rodinný stav, vzdělání, počet let u AČR, počet misí), údaje o průběhu mise (počet zážitků v misi), parametry sociální opory v průběhu mise (SSL-I uvnitř mise, SSL-I vně mise, SSL-N uvnitř mise, SSL-N vně mise, SSL-D uvnitř mise, SSL-D vně mise), osobnostní proměnná (hodnota škály či celkového dotazníku před misí). Tyto parametry byly vybrány na základě prostudované literatury (viz kapitola 2.4).

#### 3.2.2.1 Hypotézy

Výše uvedené výzkumné cíle formulujeme do následujících hypotéz:

Cíl 2:

H1: Sociální opora uvnitř mise a vně mise se průměrně liší

- A. ve škále Pozitivní interakce
- B. ve škále Negativní interakce
- C. ve škále Každodenní citová opora
- D. ve škále Citová opora při problémech
- E. ve škále Hodnotící opora
- F. ve škále Instrumentální opora
- G. ve škále Opora ve společenství

- H. ve škále Informační opora
- I. ve škále Celkový deficit v pozitivních interakcích
- J. ve škále Deficit v každodenní citové opoře
- K. ve škále Deficit v citové opoře při problémech
- L. ve škále Deficit v hodnotící opoře
- M. ve škále Deficit v instrumentální opoře
- N. ve škále Deficit v opoře ve společenství
- O. ve škále Deficit v informační opoře

#### Cíl 3:

H2: Skóry osobnostního dotazníku MMPI-2 se před misí a po misi průměrně liší

- A. ve škále Hs
- B. ve škále D
- C. ve škále Hy
- D. ve škále Pd
- E. ve škále MF
- F. ve škále Pa
- G. ve škále Pt
- H. ve škále Sc
- I. ve škále Ma
- J. ve škále SI

#### Cíl 4

H3: Proměnné věk, rodinný stav, vzdělání, počet let u AČR, počet misí, počet zážitků v misi, SSL-I uvnitř mise, SSL-I vně mise, SSL-N uvnitř mise, SSL-N vně mise, SSL-D uvnitř mise, SSL-D vně mise, hodnota škály před misí jsou signifikantní prediktory průměrné hodnoty:

- A. škály Hs po misi
- B. škály D po misi
- C. škály Hy po misi
- D. škály Hs po misi
- E. škály Pd po misi
- F. škály MF po misi
- G. škály Pa po misi
- H. škály Pt po misi
- I. škály Sc po misi

- J. škály Ma po misi
- K. škály SI po misi
- L. celkového profilu dotazníku MMPI-2 po misi

### **3.3 Zvolené metody**

#### **3.3.1 Kvalitativní metody**

Kvalitativní metody mají za cíl mapování tématu sociální opory u vojáků, kteří byli vysláni do zahraničních misí v Afghánistánu. Zaměřujeme se na reálně obdrženou pomoc a na spokojenost či naopak nespokojenost s ní.

##### **3.3.1.1 Rozhovor**

Jako nejvhodnější pro námi stanovené výzkumné otázky se nám jeví polostrukturované rozhovory. Pro takové rozhovory je charakteristické, že je dopředu dána suma otázek či spíše okruhů, na které se chceme respondentů zeptat. Tyto otázky jsou však obecnější a dovolují další dotazování podle reakcí účastníků, na odpovědi lze flexibilně reagovat. To umožňuje hlubší vhled do daného tématu. Přitom výzkumník není svázán předem připraveným scénářem, který je, zvláště pro nepříliš probádanou oblast, velmi těžké připravit.

V rozhovorech byla volena hřebenovitá strategie. Respondentům tedy byly střídavě podávány jednodušší, méně emočně náročné otázky (např. Proč jste se rozhodl jít na misi?) a otázky náročnější (Co byste změnil na svém veliteli?).

Kromě otázek lze v rozhovoru využít i technik shrnutí, zrcadlení, parafrázování. Ověřujeme si tak, zda jsme řečenému porozuměli. Účastníkovi je tak dáváno najevo, že je poslouchán, že o jeho odpovědi máme zájem. Také je mu dáвана zpětná vazba o tom, jak na nás jím řečená slova působí.

Nevýhodou rozhovoru může být neupřímnost respondentů, nezískání si jejich důvěry. Dále to může být jejich malý náhled na danou problematiku. V neposlední řadě je třeba účastníkova dobrá slovní zásoba, aby byl schopen slovy popsat své pocity, myšlenky.

Na straně výzkumníka bylo třeba se vyhnout návodným otázkám (v našem případě např. Popsal/a byste svého velitele jako autoritativního?). Dále bylo třeba si dát pozor na tzv. hm fenomén. Je to neverbální vyjádření souhlasu tehdy, když respondent mluví ve prospěch výzkumníkem preferovaného závěru. Tento souhlas však může být vyjádřen nejen citoslovcem hm, ale také jinými citoslovci či gesty jako např. pokýváním hlavy (Ferjenčík, 2000).

### Explorační schéma

Jak už bylo zmíněno výše, jednalo se o polostrukturované rozhovory. Zde uvádíme pouze okruhy otázek, v příloze č. 1 je uvedeno podrobnější schéma:

- Motivace pro výjezd do mise
- Sociální opora družstva, kolegů
- Kamarád v misi
- Sociální opora velitele
- Sociální opora rodiny
- Volný čas v misi
- Sociální opora psychologa
- Sociální opora kaplana
- Kontakt s domovem
- Způsoby vyrovnávání se se strachem

Pořadí otázek nebylo striktně dodržováno. Prioritou bylo přirozené plynutí rozhovoru. S každým účastníkem se rozhovor nutně nevěnoval všem okruhům. Přednost byla dána preferencím účastníka a reakci na momentální situaci.

Při rozhovoru bylo nutné si dávat pozor na slovo „pomoc“. Pro řadu účastníků je spojeno s negativní konotací ve smyslu selhání, nedostatečné kompetence. Proto bylo nutné volit jiné termíny nebo ještě lépe dostat se k tématu sociální opory skrze jiná témata – např. způsoby vyrovnání se se strachem. Proto mohou některé okruhy otázek navodit dojem, že se k tématu sociální opory příliš neváží. Byly ale voleny jako strategie, jak se k tomuto tématu dostat přirozenou formou.

Zásadní pro úspěšný rozhovor je atmosféra důvěry, bezpečí. Proto každému rozhovoru předcházelo představení se výzkumníka, seznámení s účely výzkumu, ujištění o anonymitě celého výzkumu. Účastníkům byl dán prostor pro jakékoli otázky ohledně rozhovoru i osoby výzkumníka, bylo jim nabídnuto následné seznámení s výsledky výzkumu.

U některých účastníků bylo zpočátku rozhovoru patrné napětí, nervozita, nedůvěra. Proto jsme se třeba i několikrát vraceli k účelu výzkumu, anonymitě. Účastníci měli potřebu se doptávat na moje stanoviska, názory, zkušenosti, což následně přispělo k jejich větší otevřenosti.

Rozhovory byly se souhlasem účastníků nahrávány na diktafon. Nahrávky byly poté přepsány a následně smazány. Nahrávky byly ukládány pod čísla účastníků. Nikde samozřejmě nefigurují jejich jména. Rozhovory s vojáky trvaly od 40 do 120 minut.

### **3.3.2 Kvantitativní metody**

V kvantitativní části byly použity tři nástroje – dotazník sociální opory SSL (Sociale Steun Lijst, Social Support List), osobnostní dotazník MMPI-2 a seznam zážitků v misi (Hoge et al., 2004).

#### **3.3.2.1 SSL**

Jedná se o dotazník, který sleduje poskytovanou sociální oporu. Tento dotazník jsme si vybrali, protože zahrnuje pozitivní i negativní sociální oporu. Za užitečné považujeme také to, že sleduje přijímanou sociální oporu a také míru vnímaného deficitu v sociální opoře. Sleduje tedy spokojenost s mírou poskytované sociální opory. Dále proto, že sociální oporu dělí na několik oblastí. Lze tak získat detailnější pohled na problematiku sociální opory. Dotazník je uveden v příloze č. 2.

Je rozdělen na dvě části:

##### **1. Přijímaná sociální opora**

41 položek - sleduje reálný stav sociální opory (instrukce: „Jak často se vám stává, že lidé ve vašem okolí“), a to ve dvou škálách:

- SSL–I – Pozitivní vazby – 34 položek
- SSL–N - Negativní vazby – 7 položek

Všechny položky jsou hodnoceny na čtyřbodové škále:

- 1 - zřídka nebo nikdy
- 2 - občas
- 3 - pravidelně
- 4 - velmi často

##### **2. Deficit sociální opory**

SSL–D: 34 položek - sleduje míru deficitu v požadované opoře (instrukce: „Co si myslíte o míře, v jaké jsou lidé ve vašem okolí“). V této části se opakují položky z první části, škály vazby. Položky ze škály negativní vazby jsou v této části vypuštěny. Položky jsou opět hodnoceny na čtyřbodové škále:

- 4 - postrádám to, rád/a bych, aby to bylo častěji

- 3 - nechybí mi to, ale bylo by pěkné, kdyby to bylo častěji
- 2 - je to tak, jak potřebuji, nechtěl/a bych, aby to bylo více nebo méně
- 1 - je to příliš často, bylo by pěkné, kdyby to bylo méně často

Protože se v kvalitativní části ukazovaly velké rozdíly mezi sociální oporou poskytovanou lidmi uvnitř mise a lidmi vně mise, přidaly jsme do dotazníku toto rozdělení. Účastníci se tak ke každé položce vyjadřovali dvakrát – k situaci uvnitř mise a k situaci vně mise.

## Vyhodnocení

Škály SSL-I a SSL-D se dále dělí na 6 subškál:

1. Každodenní citová opora (4 položky: 1,7,8,24)
2. Citová opora při problémech (8 položek: 3,6,10,11,17,26,29,34)
3. Hodnotící opora (6 položek: 2,14,15,16,18,30)
4. Instrumentální opora (7 položek: 5,12,28,20,21,22,32)
5. Opora ve společenství (5 položek: 9,13,19,23,33)
6. Informační opora (4 položky: 4, 25, 27, 31)

Při vyhodnocování škály SSL-D je nutný převod odpovědí na body, a to následujícím způsobem: 1=3, 2=2, 3=1, 4=1.

Škála SSL-N se dále nedělí.

Při vyhodnocení škál se sečtou skóry v jednotlivých položkách.

Jelikož jsme v našem výzkumu sledovali situaci uvnitř mise a vně mise, dostáváme z dotazníku 30 parametrů:

1. SSL-I uvnitř mise
2. SSL-I vně mise
3. SSL-N uvnitř mise
4. SSL-N vně mise
5. Každodenní citová opora uvnitř mise
6. Každodenní citová opora vně mise
7. Citová opora při problémech uvnitř mise
8. Citová opora při problémech vně mise
9. Hodnotící opora uvnitř mise
10. Hodnotící opora vně mise
11. Instrumentální opora uvnitř mise
12. Instrumentální opora vně mise
13. Opora ve společenství uvnitř mise
14. Opora ve společenství vně mise



15. Informační opora uvnitř mise
16. Informační opora vně mise
17. SSL-D uvnitř mise
18. SSL-D vně mise
19. Deficit v každodenní citové opoře uvnitř mise
20. Deficit v každodenní citové opoře vně mise
21. Deficit v citové opoře při problémech uvnitř mise
22. Deficit v citové opoře při problémech vně mise
23. Deficit v hodnotící opoře vně mise
24. Deficit v hodnotící opoře uvnitř mise
25. Deficit v instrumentální opoře uvnitř mise
26. Deficit v instrumentální opoře vně mise
27. Deficit v opoře ve společenství uvnitř mise
28. Deficit v opoře ve společenství vně mise
29. Deficit v informační opoře uvnitř mise
30. Deficit v informační opoře vně mise

Dotazník byl vyvinut v Holandsku, nejprve byl autorem přeložen do anglického jazyka, poté do českého.<sup>3</sup>

### 3.3.2.2 MMPI-2

Dotazník MMPI-2 (Minnesota multiphasic personality inventory) je jedním z nejpoužívanějších dotazníků v klinické oblasti psychologie. Je sestaven z 567 výroků, k nimž klient vyjadřuje souhlasné či nesouhlasné stanovisko, popřípadě může odpovědět, že neví. MMPI-2 byl podroben mnoha validizačním studiím a stal se tak uznávaným v mnoha zemích. Tyto studie potvrdily, že jednotlivé škály jsou skutečně dobrými měřítky psychopatologie a že tento dotazník může sloužit jako dobrý nástroj pro určení psychického zdraví či nemoci, ale také k určení případných problémů, kterými jedinec trpí. Díky svým kvalitám je dotazník používán i mimo klinickou oblast pro určování osobnostních vlastností klientů.

Test byl poprvé vydán v roce 1943. Jeho autory jsou S. S. Hathaway a J. C. McKinley. Nyní se používá revidovaná verze tohoto testu MMPI-2 vydaná v České republice v roce 1989 kolektivem pod vedením J. N. Butchera (Netík, 2002).

---

<sup>3</sup> Užití tohoto dotazníku jsem konzultovala přímo s jeho autorem. Překlad byl realizován ve spolupráci s PhDr. Zdeňkou Židkovou.

Test se sestává z 10 klinických škál zjišťujících psychopatologickou symptomatologii (např. škála hypochondrie, deprese, psychopatická odchylka, sociální introverze...) a 4 škál validizačních, které slouží především k odhalení postoje klienta k testu.

Dotazník dále obsahuje přes 100 pomocných škál. Dotazník je vhodný pro diagnostiku sociálních vztahů vojáka, emočního stavu, motivace, temperamentu, charakteru, aktuálních psychických problémů.

Velkou výhodou tohoto dotazníku je, že obsahuje čtyři základní validizační škály a dále 6 dalších, které přispívají k vyloučení dotazníků, při jejichž odpovídání se jedinci řídí spíše sociálně žádoucími normami, než svým vlastním chováním a svými vlastními pocity a myšlenkami. Výsledky takových dotazníků samozřejmě nevypovídají o momentálním psychickém stavu jedince, a proto je nezbytné se interpretací takovýchto dotazníků vyhnout.

Dotazník je náročný na koncentraci. Administrace obvykle trvá od 40 minut do 120 minut. Vzhledem k tomu, že jsme v našem souboru nepředpokládali výraznou psychopatologii, neočekávali jsme, že by účastníci měli s administrací problém.

Dotazník jsme zvolili z důvodů zpracovanosti validizačních škál a také z důvodů komplexnosti této metody.

Při statistickém zpracování jsme se zabývali samostatně jednotlivými klinickými škálami. Protože na profil výsledků dotazníku MMPI-2 je nutné se dívat celkově, byly jednotlivé dotazníky navíc hodnoceny celkově.<sup>4</sup>

### **3.3.2.3 Seznam zážitků v misi**

Tento seznam je překladem seznamu, který byl použit ve výzkumu amerických výzkumníků (Hoge et al., 2004). Obsahuje 26 položek, na které účastník odpovídá ano/ne. Seznam je přiložen v příloze č. 3. Položky se zaměřují na zážitky z boje (např. Účastnil jsem se boje zblízka, Byl jsem zraněn, Znal jsem někoho, kdo byl zraněn), ale i na zážitky na základně (např. Zažíval jsem nudu, stereotyp, Nemohl jsem být v kontaktu se svými blízkými tak často, jak bych chtěl).

### **3.3.2.4 Design**

Účastníkům byly dotazníky administrovány ve dvou etapách:

1. Před výjezdem do mise

Před výjezdem do mise byl účastníkům administrován dotazník MMPI-2. Administrace probíhala v areálu lehkého motorizovaného praporu cca tři měsíce před

---

<sup>4</sup> Dotazníky byly hodnoceny mnou pod supervizí klinického psychologa, který dotazník MMPI u vojáků dlouhodobě používá.

odjezdem na misi. Rozdílnost doby je způsobena odlišným datem nástupu na misi pro jednotlivé vojáky. Rotace trvá cca měsíc. Dotazník byl administrován na počítačích.

Vojákům byly rozděleny PINy, pod nimiž ve výzkumu vystupovaly. Protože pod stejnými PINy museli vystupovat ještě ve druhé fázi výzkumu, poznamenaly jsme si pro jistotu jména jednotlivých účastníků tak, abychom v druhé fázi v případě ztráty PINu mohli účastníka přiřadit k odpovídajícímu číslu. Po druhé fázi byly tyto seznamy skartovány.

Vojáci byli informováni o účelech výzkumu. Výzkum probíhal v rámci vyšetření prováděného zaměstnanci CASRI.

## 2. Po návratu z mise

Po návratu z mise byl účastníkům administrován dotazník MMPI-2, dotazník SSL a Seznam zážitků v misi. Administrace probíhala stejně jako v první fázi. Proběhla opět cca tři měsíce po návratu z mise.

Záměrně zde neuvádíme přesné časové vymezení sběru dat. Při tomto výzkumu byl kladen velký důraz na anonymitu dat, která by těmito údaji mohla být narušena.

Období tří měsíců bylo voleno jako kompromis mezi požadavkem zejména před výjezdem do mise administrovat dotazník co nejblíže datu odjezdu a na druhé straně požadavku velitelů, aby závěrečná fáze příprav probíhala bez narušování jednotky. Jednotka v závěrečné fázi navíc vyjíždí na různá cvičení. Proto nebylo možné se k jednotce v pozdější fázi dostat. Dotazník MMPI-2 sleduje osobnostní charakteristiky, u nichž předpokládáme, že se v posledních měsících před výjezdem do mise výrazněji neměnili. Naopak se domníváme, že administrace těsně před odjezdem do mise by mohla být zasazena momentální situací a zvýšeným stresem, který před výjezdem do mise lze předpokládat.

Po návratu z mise má řada vojáků dovolenou, chtějí si odpočinout od náročné služby v zahraniční misi. Navíc jsme vojáky nechtěli zastihnout přímo po návratu z mise, ale spíše nás zajímal jejich psychický stav po jakémsi ustálení v domácím prostředí. Proto se nám doba tří měsíců zdála optimální.

## **3.4 Analýza dat**

### **3.4.1 Rozhovory**

Nejprve bylo nutné rozhovory přepsat. Pro přepis rozhovorů jsme užili doslovnou transkripci. Vzniklo tak 75 stran textu. Před analýzou bylo důležité systemizovat data. Vypustily se části vět, které nesdělovaly explicitně vyjádřenou informaci (tím dochází k tzv. redukci I. řádu).

Při analýze vycházíme z předpokladu, že sociální opora je ukotvena v sociálním vztahu, který do značné míry ovlivňuje její podobu. Proto jsme nejprve výpovědi roztrídili podle toho, zda se týkaly vztahů uvnitř mise (kolegové, velitel, psycholog, kaplan) nebo vztahů vně mise (partnerka, původní rodina, kamarádi). Dále jsme výpovědi roztrídily podle jednotlivých vztahů. Jednotlivé vztahy jsme analyzovaly každý zvlášť. Výpovědi jsme si uspořádali do tabulky MS Excel.

Pro následnou analýzu jsme využili rozdělení sociální opory tak, jak ho definuje autor Sonderen (Sonderen, 1991, 2012a). Ten rozlišuje šest druhů sociální opory – každodenní citová opora, citová opora při problémech, hodnotící opora, instrumentální opora, opora ve společenství, informační opora. Detailnější popis jsme podali již v teoretické části v kapitole č. 2.5.4.1.

Při analýze jsme využívali metody vytváření trsů (na základě tematického překryvu (podobnosti) výroků vznikají trsy, což jsou seskupení tematicky překrývajících se výroků, která se opatří názvem), zachycení vzorců (v datech se vyhledávají opakující se témata, vzorce, které si výzkumník zaznamenává) a metodu prostého výčtu (kvantita je nositelem důležitého významu, proto četnost výskytu daného jevu je pro interpretaci významná) (Miovský, 2006).

Při analýze jsme účastníky rozhovorů rozdělili do dvou skupin – vojáci na základních funkcích (označení Z) a velitelé (označení V). Toto rozdělení jsme zvolili, protože se domníváme, že vzhledem k hierarchickému uspořádání armády může být velitelskou funkcí sociální opora ovlivněna.

### **3.4.2 Dotazníky**

Data byla analyzována pomocí statistického programu SPSS. Jednotlivé metody jsou uvedeny v kapitole č. 3.7.

## 3.5 Účastníci

### 3.5.1 Kvalitativní část

Polostrukturované rozhovory byly provedeny s 18 vojáky, kteří se účastnili vojenské zahraniční mise ISAF. Tato mise byla zvolena proto, že byla misí největší a zejména, že se jednalo o misi bojovou. Bojové jednotky byly zvoleny proto, že v nich existuje nejvyšší riziko negativních psychických dopadů zahraniční vojenské mise, které je spojeno s vyšší pravděpodobností účasti v traumatických situacích (jako je např. zabití nepřítele, svědectví smrti, vlastní zranění) (Hoge et al., 2004). Proto se domníváme, že zde je potřeba zabývat se možnými protektivními faktory nejvyšší.

Všichni účastníci byli profesionálními vojáky. Účast při výzkumu byla dobrovolná, s výběrem konkrétních účastníků mi pomáhali jejich velitelé. Výběr účastníků byl prováděn tak, aby ve výzkumném vzorku byli vojáci z různých kontingentů, různých pozic. Snažili jsme se tak o dodržení zásady triangulace.

Účastníci byli osloveni při vyšetřeních, která jsou na útvarech prováděna zaměstnanci CASRI (Sports research institute of Czech armed forces – Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu). Jedná se o výzkumné pracoviště, které řeší pro resort Ministerstva obrany úkoly týkající se optimalizace metod výcviku a tvorby systému komplexní péče o vojáky.

#### Demografické údaje

Všichni účastníci byli muži, kteří sloužili v bojových jednotkách. Ženy nejsou do bojových jednotek přijímány.

Průměrný věk účastníků byl 28,5 let (minimum – 24 let, maximum – 37 let). Průměrná doba služby u AČR byla 6,3 let.

4 účastníci měli vysokoškolské vzdělání, 11 středoškolské a 3 byli vyučeni.

12 účastníků rozhovorů bylo na pozici základní funkce, 4 účastníci byli velitelé družstev, 1 byl zástupce velitele jednotky a 1 byl jejím velitelem.

4 účastníci byli ženatí, 12 bylo svobodných, ale s trvalým vztahem, 2 byli nezadaní. 6 účastníků měli děti.

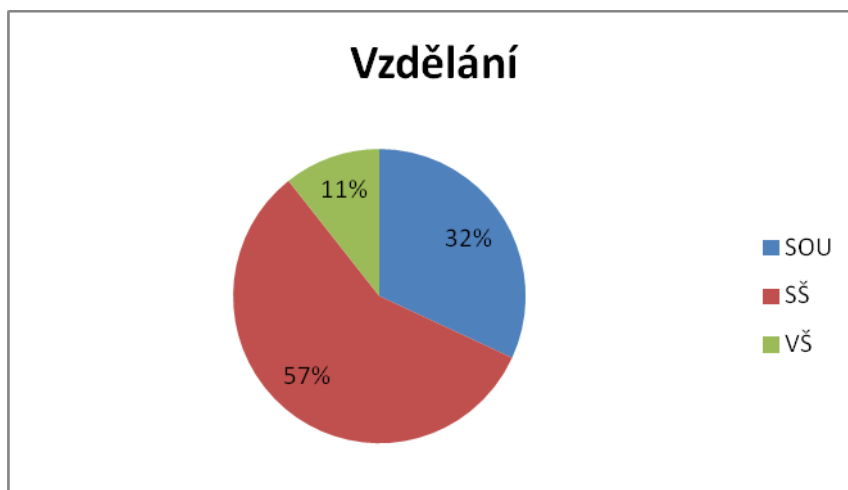
14 účastníků působilo v rámci lehkého mechanizovaného praporu, 2 v průzkumném praporu, 2 v chemické jednotce.

### 3.5.2 Kvantitativní část

Výzkumu se v první fázi zúčastnilo 132 vojáků lehkého mechanizovaného praporu. V druhé fázi se výzkumu zúčastnilo 105 vojáků. 27 vojáků se tedy druhé fáze nezúčastnilo. Důvody byly: převelení k jiné jednotce, odchod od AČR, nepřítomnost v době druhé administrace.<sup>5</sup>

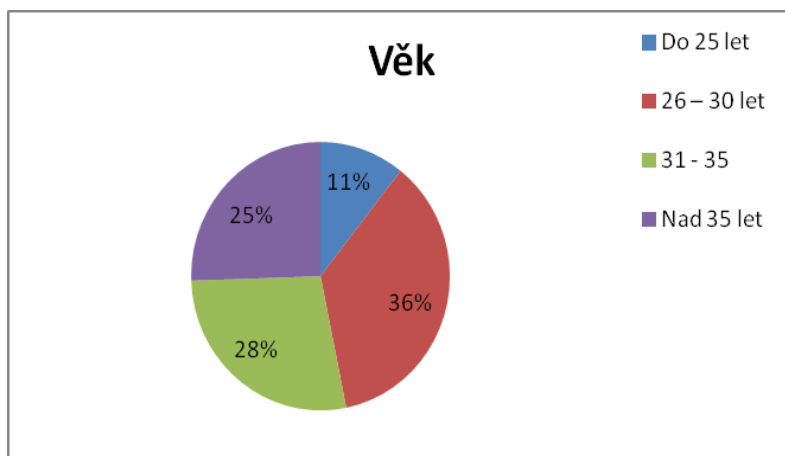
2 účastníci neodpověděli na všechny otázky dotazníku MMPI-2 ve druhé fázi, proto byli vyřazeni. 9 účastníků bylo vyřazeno pro příliš vysoké skóre ve validizačních škálách dotazníku MMPI-2 (6 v první fázi a 3 v druhé fázi). V našem vzorku tedy bylo 94 účastníků. Všichni účastníci byli muži. Jednotlivé demografické ukazatele souboru (věk, počet let u AČR, počet misí, pracovní pozice na misi, vzdělání, rodinný stav) jsou zachyceny v následujících grafech č. 1 - 6.

Demografický dotazník, který byl předkládán před administrací ostatních dotazníků, je uveden v příloze č. 4.

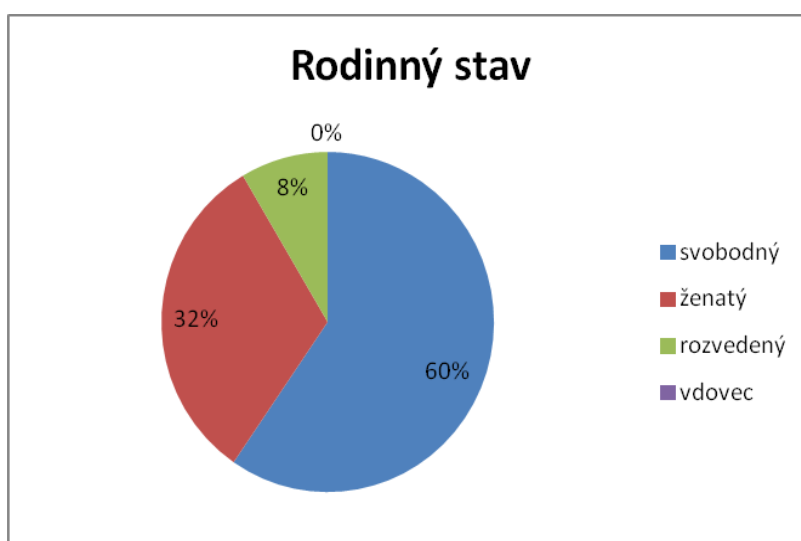


Graf č. 1 Demografické složení účastníků podle parametru vzdělání

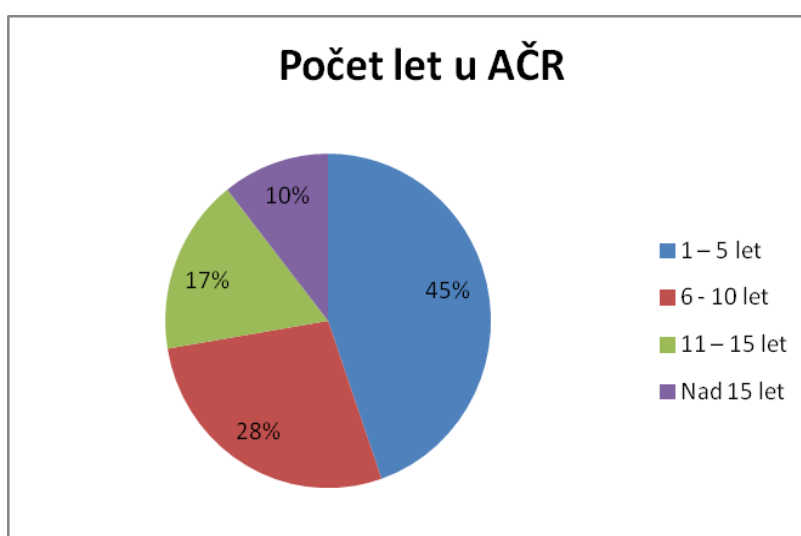
<sup>5</sup> Na základě provedené analýzy dat lze konstatovat, že vojáci, kteří se nezúčastnili druhé fáze výzkumu, se oproti vojákům, kteří se zúčastnili obou fází, neliší v parametrech: věk, počet let u AČR, vzdělání, rodinný stav. Liší se v parametru počet zahraničních misí. Vojáci, kteří se se nezúčastnili druhé fáze výzkumu, mají v průměru méně absolvovaných zahraničních misí. Blíže viz příloha č. 5.



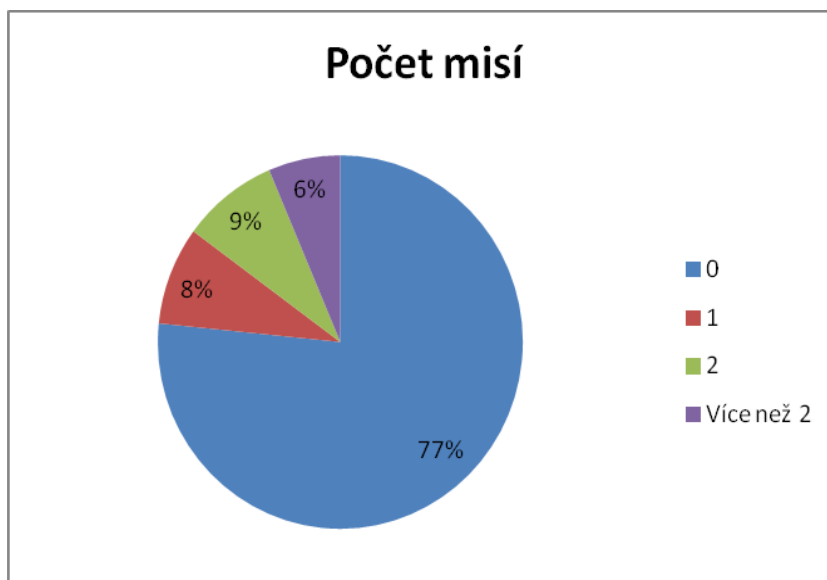
Graf č. 2 Demografické složení účastníků podle parametru věk



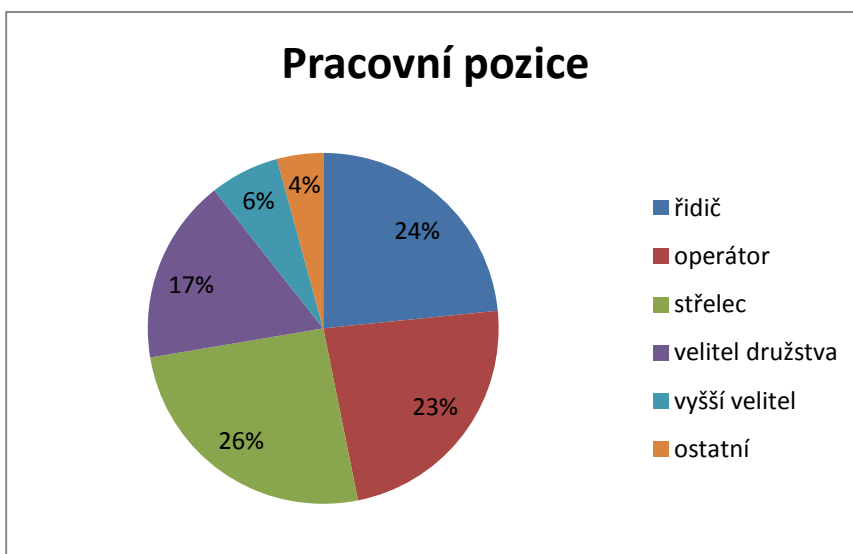
Graf č. 3 Demografické složení účastníků podle parametru rodinný stav



Graf č. 4 Demografické složení účastníků podle parametru počet let u AČR



Graf č. 5 Demografické složení účastníků podle parametru počet absolvovaných zahraničních misí



Graf č. 6 Demografické složení účastníků podle parametru pracovní pozice



## 3.6 Výsledky kvalitativní části

Z analýzy vyplývá, že sociální opora se dá rozdělit na oporu uvnitř mise (pochází od kolegů z jednotky či z jiných jednotek, velitelů, kaplana či psychologa) a vně mise (nejčastěji pochází do přítelkyně/manželky, zřídka od původní rodiny či kamarádů).

Nejprve vždy uvádíme oporu přijímanou vojáky a poté oporu poskytovanou vojáky. Pro přehlednost uvádíme kategorie seřazené vždy podle druhů sociální opory dotazníku SSL tak, jak bylo zmíněno v úvodu. Jednotlivé druhy sociální opory řadíme:

- A. Opora ve společenství
- B. Citová opora při problémech
- C. Každodenní citová opora
- D. Hodnotící opora
- E. Instrumentální opora
- F. Informační opora

Za každou kategorií je uvedena číslovka, která ukazuje, kolikrát se daná kategorie objevila v rozhovorech. Využíváme přitom rozdělení účastníků do dvou skupin tak, jak bylo zmíněno v kapitole 3.4.1.<sup>6</sup>

### 3.6.1 Sociální opora uvnitř mise

#### 3.6.1.1 Kolegové

Do této analýzy byly začleněny rozhovory se všemi třemi kategoriemi účastníků. Velitele jsme zařadili proto, že se domníváme, že jejich pozice v mnohém pozici kolegy připomíná. Jak bude zmíněno dále, velitelé jsou v obtížné roli, ve které musí skloubit svou roli velitelskou, ale také začlenění do družstva. Zařadili jsme sem tedy odpovědi všech, které se týkaly otázek na kolegy.

##### 3.6.1.1.1 Přijímaná sociální opora

- A. Opora ve společenství

- 1. Společné trávení volného času (Z 11x, V 4x)

*„Určitě nemůže člověk půl roku sedět sám v koutku, takže když jsem měl chuť plánovat, kreslil jsem si, a když jsem měl chuť hrát šipky nebo se dívat na film, šel jsem do klubovny.“ (Z7)*

---

<sup>6</sup> Z důvodů zvýšených nároků na anonymitu k práci nepřekládáme přepsané rozhovory. Jsou případně k nahlédnutí u autorky.

*„A co hodně stmeluje, to jsou společenské hry. Dlouhé večery, pokud jsme neměli zrovna nějakou práci, tak jeden fungoval jako strážný a ostatní se mohli bavit. Hráli jsme osadníky z Katanu, karty, jakoukoli hru.“ (Z10)*

*„Grilovačky se plánovali, nebylo to povinné. Většinou se nás tam ale scházelo hodně.“ (V2)*

*„S kamarády jsem trávil hodně času, chodili jsme spolu běhat nebo cvičit.“ (V5)*

Vojáci si uvědomují, že šest měsíců na misi je dlouhá doba a že ji nemohou strávit sami. Proto oceňují, že mohou s ostatními trávit volný čas, věnovat se zábavě, odpočívat, cvičit nebo se dívat na film. Společnost druhých je pro ně příjemným zpestřením a možností, jak volný čas trávit.

## 2. Popovídání si (Z 11x, V 4x)

*„Dobrá parta přinese uvolnění vzájemné, pokecáte si.“ (Z2)*

*„Potřebujete mít tam i nějakou přátelskou rovinu, takže se snažíte mluvit v pohodě. Je dobré tam mít někoho, s kým si pokecáte.“ (Z5)*

*„Seděli jsme všichni u jednoho stolu, abychom tam spolu mohli kecat.“ (Z10)*

*„Měli jsme hodně času si povídat. Bavili jsme se různě, mluvili jsme o všem možným.“ (V2)*

*„Lidé mají větší chuť se potkávat. I podvědomě chodíte po základně a hledáte.“ (V6)*

Tato kategorie vymezuje nezávazné povídání o jednoduchých tématech. Je vztažena většinou k mluvení ve skupině. Jde o povídání si jako způsob trávení volného času, o odpočinek, uvolnění. Vojáci jsou rádi, že mají možnost si s někým promluvit, „pokecat“.

## 3. Udržování náplně dne (Z 7x, V 3x)

*„Byl dostatek práce, kterou jsme společně vymýšleli a realizovali. To pomáhalo nemyslet na kraviny.“ (Z3)*

*„Když je tam člověk půl roku, je potřeba se nějak zabavit. Vždycky někdo něco vymyslel.“ (Z11)*

*„Byl důležitý ten režim, který jsme si nastavili, že jsme měli co dělat.“ (V1)*

Kolegové pomáhají udržovat náplň dne, režim. Tím, že vzájemně přispívají svými nápady, mohou dohromady vytvořit denní plán, zábavu. Je to vlastně způsob, jak společně bojovat proti nudit, udržovat smysluplnou činnost. Pro vojáky je zdá se snazší trávit čas činností, než nečinností.

4. Sranda (Z 11x, V 3x):

*„uměli se smát, byla s nima sranda.“ (Z1)*

*„mohli jsme udělat nějaký vtípek, zpestřit si trénink nějakou srandou.“ (Z7)*

*Protože byl cizí, nebál se mě popichovat, dělat si ze mě srandu. To by si ostatní nedovolili.“ (V2)*

*„Když jste tam 6 nebo 7 měsíců a nemáte si do koho jiného rejpnout a člověk je zvyklý si občas z někoho udělat srandu, tak na to musí být připraveni, že si do něho rejpnou.“ (Z10)*

Vojáci velmi oceňují humor, který mezi nimi vzájemně probíhá. Vnímají to jako specifický druh komunikace, odpočinku. Uvědomují si přitom, že humor může být někdy drsnější, velmi často je cílem právě některý z nich sám. Humor je v této kategorii jakýmsi kořením k dochucení pobytu na misi, je to způsob zábavy.

5. Různorodost (Z 8x, V 3x):

*„Pro mě bylo hodně důležitý občas vyměnit téma hovoru i lidi.“ (Z6)*

*„Byli jsme rádi, když tam přijel někdo cizí. Bylo to fajn. Byl to nový impuls. Dozvěděli jsme se novinky, co se děje jinde.“ (Z12)*

*„Měli jsme možnost v prostoru osobního volna se potkávat s lidmi, který jsme neznali, třeba tady z Liberce a mohlo se navázat přátelství, kamarádství, trochu to vlastně kompenzovalo tu malou jednotu, ve který jsme byli – dostal jste se na jiný téma. Přeci jen s jednotkou pracujete, plníte úkoly, takže po práci už nechcete vidět ty samý lidi, nechcete se bavit o tom samým. Mohl jsem se potkat s vojenským policajtem, s logistikem a samozřejmě jsme se pak nebavili jen o práci, ale i o životě, o domově a bylo to takový zpestření.“ (V1)*

*„Každý si nerozumí s každým ve všem. Každý musel vycítit, co zrovna potřebuje, a podle toho jít k vytipovanému člověku.“ (V6)*

Vojáci velmi oceňovali možnost změny prostředí a možnost čerpání opory z různých zdrojů. Vojáci tak mohli volit dle svých momentálních potřeb a přizpůsobit jim výběr člověka, a tím např. i tématu, kterému se chtějí věnovat. Vojáci mluví o potřebě pestrosti, různorodosti. Setkávání s různými lidmi jim tak umožňuje do jisté míry nahradit stereotypii, kterou v misi zažívají.

## B. Citová opora při problémech

Nejprve zmíníme témata, která jsou vojáky považována za problémová, za ta, která vyžadují citovou oporu:

- Partnerství (8x)

*„S kamarády jsme o tom mluvili, že se něco ve vztahu se ženou děje.“ (Z1)*

*„Postěžovali jsme si i na naše ženské.“ (Z4)*

*„Ta jeho ho během mise oškubala asi o 400 tisíc, takže ten to nesel špatně, byl na tom psychicky špatně.“ (V5)*

- Smrt blízké osoby (5x)

*„Ale byl tam jeden a tomu při misi zemřel otec, tak ten z toho byl špatný.“ (Z5)*

*„Až pak když jsme se dozvěděli, že zemřel Robert, tak to bylo něco jiného. Já znám Roberta od základní vojenské služby roku 99. Jezdili jsme k nim, znal jsem jeho manželku.“ (Z11)*

- Děti (3x)

*„Někdo třeba potřebuje mluvit o dětech.“ (Z1)*

- Druzí kolegové (2x)

*„Někdy jsem potřeboval podrbat ostatní kolegy, když mě štváli.“ (Z8)*

- Finance (1x)

*„Někdo řeší finanční problémy.“ (Z4)*

Vojáci se liší v tom, jaká témata vzájemně sdílejí, o čem mluví, co považují za problematické. Někteří se domnívají, že se mezi vojáky příliš osobní či intimní témata neřeší, někteří naopak vzájemně mluvili o všem, o rodinách, případných problémech se ženou/přítelkyní.

Způsoby poskytování citové opory při problémech:

1. Svěření se s problémem (Z 8x, V 2x):

*„S kamarády jsme o tom mluvili, že se něco ve vztahu se ženou děje.“ (Z1)*

*„Byl tam jeden a tomu při misi zemřel otec, tak ten z toho byl špatný. Tak ten se nám vykecal.“ (Z5)*

*„Je potřeba se mít komu vyzpovídat, když vás něco trápí.“ (V3)*

*„Když má problém, mohou to spolu probrat, uvolnit se.“ (V6)*

*„Kolega čekal holku, takže to hodně prožíval. Večer jsme si povídali.“ (R3)*

Druzí lidé fungují jako pomoc v krizových dobách. Pro vojáky je důležité mít se komu svěřit, mluvit o svých problémech.

## 2. Poskytování rad (Z 4x, V 1x):

*„Spíš rady, ta emoční stránka, ne že by k chlapům nepatřila, ale moc se to nedělá.“ (Z7)*

*„Člověk si přijde k té televizi, hodí do pléna a ostatní, kteří s tím již mají zkušenost, tak vám třeba řeknou nějakou radu, mají nějaký komentář.“ (Z8)*

*„Občas jsem potřeboval s něčím poradit.“ (Z9)*

*„Je potřeba mít někoho, s kým si můžete povídat, kdo vám poradí, kdo má zkušenosti.“ (V4)*

Vojáci si v případě problémů poskytují vzájemně rady, doporučení. Druzí lidé jsou tak zdrojem nápadů, komentářů a vojáci se od nich mohou nechat inspirovat, mohou se jim rozšířit možnosti toho, co v dané situaci dělat.

## 3. Odvedení pozornosti (Z 5x, V 3x):

*„Pokud se něco stane, je nutný vymyslet nějakou činnost nebo nějaká ta hra.“ (Z8)*

*„Snažili jsme se zaměstnat mozek něčím jiným.“ (Z12)*

*„Pokud dojde k nějaké negativní události, je třeba ho zaměstnat.“ (V5)*

Další strategií, jak pomoci s problémy, je odvedení pozornosti od problémů, zaměstnání něčím jiným. Tato strategie je vedena snahou, aby daný voják neměl čas přemýšlet nad svým problémem, aby jeho pozornost byla upnuta jiným směrem.

## 4. Humor (Z 6x, V 2x):

*„Mám rád drsnější humor, takže jsme si vždycky z někoho dělali srandu a druhý den to byl zase někdo jiný. Byl to způsob, jak si to mezi sebou vyříkat.“ (Z7)*

*„Humor byl taky způsob, jak zvládnout něco těžkýho.“ (Z11)*

*„Je to super, když tam je někdo, kdo si dělá srandu ze sebe, z ostatních a vyloženě i jako ten šašek ze dvora, tak si může dělat srandu i z velitele a ten to bere, protože je to šašek. To je dobrý, že pak projde něco, co by jinak neprošlo.“ (V2)*

Humor může být dalším způsobem, jak se vypořádat s problémy, jak za pomoci druhých ventilovat své pocity, zážitky. Humor je přitom zdá se v armádě velmi respektován a je to způsob, jak komunikovat i takové problémy, které by si vojáci přímo komunikovat nedovolili, ale které z nějakých důvodů komunikovat potřebují.

## C. Každodenní citová opora

### 1. Sdílení zážitků (Z 8x, V 3x):

*„My jsme tam probírali i rodinné vztahy, zážitky... Vždycky jsme večer pokecali.“ (Z5)*

*„Seděli jsme si, mámě společné věci, o kterých se můžeme bavit.“ (Z12)*

*„I když si všichni rozuměli, vycucly se ještě skupinky těch, kteří si rozuměli ještě víc, chodili spolu posedět, bavit se, společné zájmy se vytříbily.“ (V6)*

Pro vojáky je přínosem možnost sdílení vlastních zážitků, popovídání si, výměna názorů týkající se profesních i osobních témat. Témata mohou být i osobnějšího, intimnějšího charakteru. Tato kategorie vypovídá spíše o kontaktu s jedním konkrétním člověkem. Témata mohou být i osobnější, intimnější.

## 2. Zázemí (Z 7x, V 1x, R 3x):

*„Najednou ale zjistím, že tu mám ostrůvek, kamaráda, který ponorce nepodléhá. Už to s ním mám dávno za sebou.“ (Z4)*

*„člověk si vybuduje vztahy, ve kterých si vzájemně důvěřujete nejen pracovně.“ (Z5)*

*„byli tam dva kamarádi, za které bych dal ruku do ohně.“ (Z6)*

*„Neměli jsme nic, co by druhému vadilo. Bylo to takové klidné soužití, i když byly okolo nás nějaké krize.“ (Z12)*

*„Když už rodina selže, tak kamarád by měl být taková poslední štace, která mu pomůže.“ (V5)*

Vojáci oceňují, pokud si vzájemně mohou důvěřovat, spolehnout se na sebe a najít tak díky tomu zázemí, jistotu. Také vědí, že pokud budou potřebovat, mají se na koho obrátit. Vojáci vnímají takovou možnost jako specifickou, výjimečnou. Tato kategorie tedy mluví o blízkém vztahu s určitým kolegou. Daní kolegové představují pro vojáka jistotu, stabilitu, která se nemění ani v krizových situacích.

## D. Hodnotící opora (0x)

## E. Instrumentální opora

### 1. Dělení se o zásoby (Z 5x, V 0):

*„Vím, že se na ně můžu spolehnout, protože vím, že i když jde o nějaké nebezpečí, ti lidé se chovají dobře, dokázali se podělit o materiál, jídlo, takže vím, že si můžeme vzájemně pomoci.“ (Z7)*

*„Máte na lidi spoleh. Víte, že se o vás postarají, rozdělí se s vámi, když bude potřeba.“ (Z11)*

Instrumentální opora se projevuje dělením se o zásoby jídla, materiálu, tedy o věci v bojových podmínkách nezbytné. V této kategorii se mísí pomoc očekávaná a pomoc reálně obdržená.

2. Poskytnutí první pomoci (Z 4x, V 0):

*„Když by se něco stalo, vím, že mi poskytnou první pomoc.“ (Z3)*

*„Kdyby někdo potřeboval a byl zraněný, věděli jsme, že se o nás druzí postarají.“ (Z11)*

Další kategorií pomoci je první pomoc. Vojáci si uvědomují možnost zranění, a proto je pro ně důležitý pocit, že se o ně druzí v případě potřeby postarají. V této kategorii se jedná spíše o očekávanou pomoc, než o pomoc reálně obdrženou.

3. Pomoc s běžnými věcmi (Z 4x):

*„Jo, někdy za mnou s nějakou prosbou chodili - přines mi snídani, mně se dnes nechce, potřeboval přestěhovat věci na pokoji.“ (Z2)*

*„Maximálně chtěli něco s počítačem – stáhnout, přeposlat, poradit.“ (Z4)*

Vojáci zmiňovali oporu v pomoci se zařízením běžných věcí, ať už v oblasti technologií nebo běžných denních úkonů.

4. Profesionální spolupráce (Z 3x):

*„Venku, když je nějaký kontakt, lidi jsou sehraný, je to automatický.“ (Z2)*

*„Krásně jsme spolupracovali – někdo kopal, někdo nosil kameny, někdo budoval.“ (Z11)*

Sociální opora je poskytována i v profesním fungování. Vojáci tak vzájemně spolupracují, doplňují se ve svých činnostech a dovednostech.

F. Informační opora

1. Poskytování zpětné vazby (Z 4x, V1x):

*„Byly drobné momenty, kdy jsme si lezli na nervy, ale vždycky jsme si to vyříkali, co komu vadí a vyřešili jsme to. Nebylo potřeba nikam utíkat, vše jsme si vyříkali.“ (Z5)*

*„Když pak někdo něco nedělal, řekli jsme mu to a on začal.“ (Z11)*

*„Ale občas jsem se zmínil, co mi na nich vadí, oni zase řekli to samé mně.“ (V3)*

Vojáci si vzájemně poskytovali oporu tím, že si poskytovali zpětnou vazbu ke svému chování. Druzí tak měli možnost na základě této informace upravit své chování a přispět tak k vylepšení vzájemných vztahů.

2. Profesní informace (Z 3x, V 1x):

*„Když mluvíte i s dalšími lidmi, člověk pozná něco jiného, získá jiné informace z jiného pohledu, předávali jsme si zkušenosti z operací.“ (Z5)*

*„ Často pak ještě pracujete i po návratu. Mluvili jsme hodně o tom, co se dělo, vyměňovali jsme si informace.“ (Z8)*

Vojáci jsou si navzájem zdrojem profesních informací. K získávání informací využívají i možnosti setkávání se s různými lidmi.

#### 3.6.1.1.2 Poskytovaná sociální opora

A. Opora ve společenství (0x)

B. Citová opora při problémech

1. Svěření se s problémem (Z 2x, V 1x):

*„S kamarádem jsme kecali, měl problém se svoji ženskou, tak jsem se mu snažil pomoci.“ (Z6)*

Druzí lidé fungují jako pomoc v krizových dobách. Pro vojáky je důležité mít se komu svěřit, mluvit o svých problémech. Vojáci si tento prostor poskytují.

2. Pozvednutí (Z 4x, V 1x):

*„Kolega, který tam řešil manželku, tak jsem se do něj trochu pustil a myslím, že ho to pozvedlo. Byl jsem rád, že jsem mu mohl pomoci.“ (Z10)*

Pokud má někdo problém, je možné mu pomoci také tím, že mu dáte najevo, co si o tom myslíte a že je s daným jedincem trochu zatřesen.

C. Každodenní citová opora (0x)

D. Hodnotící opora (0x)

E. Instrumentální opora (0x)

F. Informační opora (0x)

Vyrovnanost přijímané a poskytované sociální opory:

*„Je důležité, aby to bylo vyrovnaný, aby člověk nebyl vycucnutej, ale aby dával i bral od někoho.“ (V1)*

Vojáci poskytují sociální oporu zejména v obdobích krizí. Zmiňují, že je důležité, aby výdej i příjem byl vyrovnaný.

Přínosy poskytované sociální opory

1. Pocit začlenění do kolektivu (Z 3x, V 1x):

*„Měl jsem pak víc pocit, že mě lidi berou.“ (Z8)*



Poskytování sociální opory sebou nese pocit většího začlenění do kolektivu, pocit sounáležitosti. Vojáci se cítí více přijímání, akceptováni.

2. Pocit užitečnosti (Z 2x):

*„Bylo fajn cejtit, že mu můžu bejt užitečnej. “ (Z10)*

Poskytování sociální opory přináší poskytovateli pocit užitečnosti, smysluplnosti.

3.6.1.1.3 Negativní aspekty sociální opory

V této kategorii jsme pro velká specifika vynechali odpovědi velitelů. Jejich odpovědi jsou zařazeny dále (viz kapitola 3.6.1.2.4.). Zde je tedy provedena kategorizace odpovědí ostatních účastníků.

1. Žádné (Z 5x):

*„Nebyly tam situace, kdy by mi přítomnost či starost druhých vadila. “ (Z2)*

*„Kamarádství v družstvu asi žádné nevýhody nemá. “ (Z9)*

Někteří vojáci nevnímali žádné negativní aspekty sociální opory. Touto otázkou byli až zaskočení.

2. Větší závislost (Z 1x):

*„Asi kdyby umřel nebo přišlo zranění, byla by to nevýhoda, že je kamarád, jinak si myslím, že jsou to jen klady. “ (Z5)*

Tato kategorie hovoří o tom, že vojáci vnímají, že blízkost s druhým by mohla být potenciálně nebezpečná. Pokud by se tomuto jedinci něco stalo, očekávají, že by tuto ztrátu prožívali intenzivněji, než ztrátu někoho méně blízkého.

3. Narušení soukromí (Z 3x):

*„Někdy mi vadilo, že nemám žádný soukromí. Jste tam na dvou čtvrečních metrech a nechce se vám pořád o něčem povídat. “ (Z2)*

*„Tady byste to nevnímala, tady opustíte odpoledne kasárna, ale tam to padá; třeba čtvrtina nebo třetina kluků ti byli rádi, že ten jejich kolega z jejich kóje vypadl na patrolu a oni si mohou vorazit. “ (Z3)*

Sociální opora může někdy narážet na potřebu soukromí. Vojáci vnímají, že jsou chvíle, kdy potřebují být sami, kdy si od druhých rádi odpočinou, kdy o ničem nechtějí mluvit, o nikoho se starat.

#### 4. Podrážděnost (Z 4x):

*„Vždycky se stane, že vás druzí něčím štvou. Pomohlo mi, že už jsem byl v jiných misích. Už jsem to zažil a věděl jsem, jak se k tomu postavit. Jsem trochu impulzivní a kolega je hroznej rejpal. On ryje, já se naštvu.“ (Z11)*

Pokud jsou vojáci příliš často v přítomnosti druhých, pořád jsou dotazováni, nuceni komunikovat s druhými, mohou se u nich projevit přecitlivělé reakce. Mohou se stávat impulzivními, hostilními. Vojáci tento stav vnímají jako nevyhnutelný, jako přirozenou součást mise.

#### 3.6.1.1.4 Změny nastávající po misi

##### Mise je chápána jako prověření osobnosti (Z 11x, V 4x):

*„U určitých lidí tam bylo zklamání, nedali to, byli vzteklí, nervózní, jiní, než jsem je znal tady.“ (Z2)*

*„To se ukázalo hodně na misi. To, jaký člověk je.“ (Z6)*

*„V ČR si třeba myslíte, že je to fajn kluk, ale tam, když se rozhoduje, kdo někam pojede a oni permanentně jezdit nechtějí, tak vím, že kamarádi nejsme. Je to dobrý v tom, že si člověk vytrídí lidi na kamarády a známé.“ (Z7)*

*„Je to takový filtr. Jste spolu 6 měsíců v kuse, každý den každou noc. Takže tam vyplavou různé věci.“ (Z11)*

*„Člověk se chová jinak, když to cvičí a jinak v reálu, když jde o něco víc.“ (V5)*

*„Někteří se projeví nečekaně. Od někoho se třeba nic nečekalo, ale on to zvládl. Někteří se projeví v dobrém světle, ale někdo zase ve špatném. Stačí jednoduchá mise, aby se povaha ukázala, ale pokud je to náročnější, plevy vyplují na povrch.“ (V6)*

Mise je vnímána jako prověření osobnostních kvalit jednotlivce. Na misi tak probíhá jakési hodnocení kolegů, co se týče dovedností a kvalit profesních i osobních. Misi je z tohoto pohledu přičítána velká důležitost. Podle toho, jak se na misi jedinec projeví, se pak vyvíjí vztahy i po misi.

#### 1. Bližší vztahy, jejich prohloubení (Z 5x, V 1x):

*„Když jsme se vrátili, je to teď bližší život.“ (Z1)*

*„Vztahy s kolegy se asi prohloubily. Když teď něco potřebuju, chodím za nima.“ (Z2)*

*„A po misi, když jsem s nima půl roku žil tak jsem je zase začal chápat, ještě víc jsme se dali do kupy.“ (Z10)*

*„Ale momentálně se vlastně stýkám s těmi dvěma vojáky. Je to jako s bývalými legionáři – ti taky pořád drží pospolu.“ (V2)*

Mise může pomoci k posílení vztahů, jejich prohloubení. Kolegové se stávají kamarády, vzájemně se po misi navštěvují.

2. Navázání vztahů (Z 3x, V 1x):

*„Spousta lidí si tam našla kamarády.“ (Z4)*

*„Takže i teď já ty kluky rád vidím, když je potkám, vzpomenu si. A předtím jsme se vůbec neznali.“ (V1)*

Díky misi mohou vztahy teprve vzniknout, jedinci mohou vztahy navázat tím, že poznají nové lidi.

3. Rozpad vztahů (Z 2x, V 0):

*„Díky misi on odešel jinam.“ (Z7)*

*„Po misi už jsem se s ním nechtěl bavit.“ (Z8)*

Mise samozřejmě může mít také vliv na rozpad vztahů.

### 3.6.1.1.5 Shrnutí

Náš výzkum ukazuje, že vojáci vnímají kolegy spíše jako poskytovatele sociální opory, než příjemce. Sociální opora je přitom poskytována velmi široce napříč všemi druhy. V naší analýze se neobjevila opora hodnotící. Domníváme se však, že může být obsažena implicitně v jiných druzích sociální opory.

U kolegů je zdá se velmi důležitá opora ve společenství, což odpovídá pojetí kamarádkých vztahů mezi muži tak, jak bylo zmíněno v teoretické části v kapitole 2.2.3.1. Důvodem může být také to, že vojáci spolu tráví velké množství času a právě jeho společné trávení se tak stává důležitou otázkou. Ukazuje se také velký význam různorodosti sociálních kontaktů, která do jisté míry nahrazuje stereotypii, kterou v průběhu mise zažívají. Voják má možnost vybrat si kolegu, kterého zrovna potřebuje a také změnit téma hovoru, bavit se o různých věcech.

Dalším často zmiňovaným druhem je opora při problémech. Vojáci mají určité strategie, jak pomoci druhým zvládnout problémy – svěřením se, poskytnutím rad, odvedení pozornosti a humor. Humor je zdá se velmi důležitou součástí. Umožňuje vojákům zvládnout své problémy, ale je také složkou opory ve společenství.

Kolegové jsou samozřejmě také v roli příjemců sociální opory, i když toto téma v rozhovorech nezaznívalo příliš často. Vždy bylo vázáno na sociální oporu při problémech.

Domnívám se, že to odpovídá obecně sdíleným představám, že poskytujeme oporu tehdy, když je někomu špatně, když má nějaký problém.

Více než polovina vojáků uváděla, že misi chápou jako prověření osobnosti, kde se ukážou pravé osobnostní vlastnosti jedinců. Mise je tak vnímána jako jakýsi filtr, přes který všichni účastníci procházejí. Na základě toho, jak jedinci v této zkoušce obstojí, se vyvíjejí jejich vzájemné vztahy i po misi.

### **3.6.1.2 Velitel**

#### **3.6.1.2.1 Vztahový rámec**

Velitel je velmi důležitou součástí jednotky. Vztah velitele a vojáka je vázán pravidly a regulami vyplývající z armádních předpisů. Nicméně i tak je samozřejmě pro velitelovo chování značná volnost. Velitel řeší několik dilemat, která jsou spojena s tématem vztahu k podřízeným, a tím i k tématu sociální opory. Jedná se o pojetí role velitele, o jeho přístup k vojákům. Tato dilemata vyplývají z hierarchického uspořádání armády, ale i z ostatních specifik tak, jak byla zmíněna v kapitole 2.2.3.

#### **1. Začlenění velitele do skupiny (Z 6x, V 2x):**

*„Náš velitel nám velel v Prostějově a on byl jeden z nás, měl by nás znát a měl by být z jednoho ducha. Měl by to být opravdu jeden z nás, být s námi.“ (Z9)*

*„Skupina opravdu musí cítit, že velitel je jejich součástí, aby se tam navodila všeobecná důvěra“ (V6)*

Vojáci mluví o tom, že velitel má být součástí jejich skupiny, má být „jedním z nich“, má je znát. Někteří vojáci hovořili jednotlivě o oblastech, ve kterých má toto pravidlo platit:

#### **A. Rovina profesní**

##### **• stejná pravidla (Z 4x, V 2x):**

*„Když už je totiž v misi akce, pak se na hodnosti moc nekouká, když už jedete v jednom autě, jste prostě vedle sebe a pak už se nekouká, co máte na rameni a už jste Pavel a Aleš a jste na jedné úrovni.“ (Z1)*

*„Alfa a omega je v tom, aby nedělal to, co sám zakazuje.“ (Z3)*

*„Dokázal po nich požadovat to, co sám plnil.“ (V2)*

Pro velitele mají platit stejná pravidla, nemá mu být dopřáno něco, co ostatní nemohou. Stejná pravidla pro něho platí i na výjezdech. Nemá žádná privilegia. Všichni s ním zacházejí stejně jako s ostatními.

- stejně schopnosti (Z 3x, V 0x):

*„Jel s námi občas, aby měl o terénu přehled. Velení mu to často neumožňovalo, ale pokud jel, tak se dalo spolehnout i na to, že profesně to umí, jako kdyby byl řadový voják. Že to není žádný pičmunda. Žil tam tím celou dobu.“ (Z6)*

Vojáci od svého velitele očekávají, že bude mít stejné schopnosti, jako mají oni, že je, co se týče profesních dovedností, vybaven stejně jako oni.

## B. Rovina osobní

- společný volný čas (Z 2x)

*„Sdílel s námi volný čas, nebyl zalezlý v plukovníckém pokoji. Byl s náma.“ (Z7)*

Velitel se začleňuje do skupiny tím, že se svými podřízenými tráví volný čas, nestraní se skupiny.

- sdílení soukromí (Z 3x)

*„Otevřený vztah je, když je to kamarádské, není to jen velení s odstupem, ale třeba jsme si i tykali. Takže pak jsme ho brali jako jednoho z nás. Občas se třeba s něčím svěří. Taky jsme se bavili my s ním o našich soukromých životech. Taky když třeba zjistíte, že máte společné koníčky, můžete si o nich povídat.“ (Z5)*

Vojáci oceňují, pokud mohou s velitelem sdílet své zážitky, pokud jim velitel nechá nahlédnout do svého soukromí a díky tomu se také stane více členem družstva, jedním z nich.

## 2. Odlíšnosti velitele od ostatních (Z 3x, V 3x):

- Rovina profesní:

*„Samozřejmě, že bydlí jinde, má jiné vybavení, to je jasné.“ (Z3)*

- Rovina osobní

*„Tím, že je to velitel, už to nebyl kamarád. Nemůže to tak být, je tam nějaký odstup. Odstup udržuje lidi v nějaké kondici, aby k tomu nepřistupovali laxně.“ (Z6)*

*„Pro mě v mé pozici, bylo důležité mít svým způsobem odstup. Ne všechno musí vaši podřízení o vašem soukromí vědět a musí tam být nějaký respekt.“ (V2)*

*„Jako velitel prostě určité věci nemůžu dělat. Nemůžu se účastnit všech akcí.“ (V4)*

*„On byl trochu vystrčený bokem, že jsme se s ním moc nebavili. Pomohlo to kolektivu v tom stmelení.“ (V5)*

Velitelé i jejich podřízení ale na druhou stranu zdůrazňovali, že velitelé nemohou být zcela na stejné úrovni jako jejich podřízení, že existují situace, kdy musí ostatním něco nařídít, rozkázat, což vyplývá z armádního hierarchického systému. Aby armáda mohla fungovat, musí být hierarchická. Aby mohli velitelé dobře rozhodovat, je pro ně důležité si jakýsi odstup udržovat. Proto si také rozmyšlejí, jaké informace o sobě podřízeným sdělit.

3. Kamarádství (Z 5x, V 0x):

*„Lidskost tam zvítězí nad vojenskou hierarchií a lidi jsou schopni těch 4 – 6 měsíců přečkat.“ (Z3)*

*„Byli tam docela mladí kluci, takže to bylo taky na hodně kamarádské rovině. Asi by to nebylo nejlepší na velitele čtyři, ale s těmi nižšími jsme si byli bližší. Byla tam vzájemná důvěra.“ (Z5)*

*„Kamarádská stránka vážla. Po velitelské stránce to vedl velmi dobře. My jsme ho předtím znali jako jednoho z nás a pak povýšil.“ (Z8)*

Vojáci oceňují, pokud jejich nadřízený umí být nejen jejich velitelem, ale také jejich kamarádem. Dokonce to někteří vnímají jako důležitý aspekt, bez kterého by mise byla jen obtížně zvládnutelná. Vnímají rozpor mezi kamarádstvím, charakterizovaným zábavou, humorem, vstřícností, a čistě pracovním vztahem, charakterizovaným přísností, poslušností. Velitel musí umět tento rozpor vyřešit a musí umět spojit obě komponenty.

4. Vykání/tykání (Z 0x, V 3x):

*„Správně bychom si měli všichni vykat, ale záleží na nás hodnotně vyšších, jak si to nastavíme tak, aby to fungovalo. Samozřejmě vykání je služební, tykání nám všem většinou vyhovuje.“ (V2)*

*„Vykání zase vzbuzuje respekt, nezasahování do soukromí a pak je jednodušší ho pokárat, zavelet, kritizovat, pochválit než když je to kamarád a něco se mu nepovede. Pak je těžký i pro vás osobně se s tím poprat.“ (V3)*

Velitelé řeší problém vykání x tykání. Vykání symbolizuje spíše pracovní vztah, pro velitele je jednodušší udržet respekt, disciplínu. Tykání je na druhou stranu příjemnější. Velitelé si uvědomují, že při rozhodování nejsou předpisy jediným vodítkem.

Dalšími důležitými charakteristikami velitele jsou:

1. Profesionální schopnosti (Z 5x, V 2x):

*„Velitel měl dobré zkušenosti, o tom žádná.“ (Z6)*

*„On měl velmi dobrou angličtinu, takže byl schopen komunikovat s americkými protějšky, měl organizační schopnosti, měl schopnosti vést misi tak, jak po něm chtěla armáda.“ (Z8)*

*„Je od toho, aby vedl. Aby navázal dobré vztahy s dalšími vojáky. Protože česká armáda není schopna si zajistit vše sama, ať už logistiku nebo i vojensky.“ (Z10)*

*„Měl by mít znalosti a schopnosti velitelské.“ (V5)*

*„Jeho rozhodování bylo přemýšlivé. Když z něj něco vypadlo, mělo to hodnotu. I když to někdy trvalo dýl. Byl to člověk, který dělal věci na jistotu. Ačkoli na to ani vzhledem nevypadal, dalo se o něho opřít - někdy měl o terénu větší přehled než ti vyšší. Takže mu třeba přišly plány, ale on to přizpůsoboval a měnil tak, jak uznal za vhodné.“ (V6)*

Důležitým předpokladem pro ocenění velitele je jeho profesní fungování, jeho velitelské schopnosti. Vojáci očekávají, že velitel je bude dobře vést a že jeho rozhodnutí budou kompetentní.

## 2. Autorita velitele (Z 5x, V 3x):

*„Měl hlavně přirozenou autoritu.“ (Z2)*

*„Ať je velitel jaký chce, s ním musím všechno konzultovat, on navrhuje postup, já se k tomu můžu vyjádřit, ale on má poslední slovo.“ (Z9)*

*„Ale tam se na toho člověka potřebujete spolehnout, takže tam je autorita a respekt to nejdůležitější. Pak přijde situace, kdy musíte něco nařídit, protože prostě chcete, aby to bylo právě tak“ (V1)*

*„Když jsme tam přijeli, byl jsem hodně přísněj, chtěl jsem, aby se zavedl nějaký řád, režim a postupně jsem polevoval a polevoval. Když mě tam nebude někdo poslouchat a nebude dělat, co má, tak je to průšvih. Já jsem dost chladnej. Jsme vojáci – někomu velím, někdo velí mně, takže musíme poslouchat, zvlášť na misích.“ (V2)*

V armádě je zdá se nutným předpokladem pro fungování autorita velitele. Vojáci musí velitele poslouchat, musí se chovat podle jeho rozkazů, respektovat hierarchické uspořádání. Jedině tak může armáda a družstvo fungovat. Velitel je tím, kdo rozhoduje. Tohoto jsou si vědomi vojáci samotní i velitelé.

Výše zmíněná témata poskytují vztahový rámec, ve kterém je sociální opora poskytována. Z rozhovorů vyplynulo, že velitel je specifickou osobou, u níž není předem zcela jasně dáno, jakým způsobem se své role zhostí a zda poskytování sociální opory bude součástí jeho role či nikoli, zda bude důvěryhodným člověkem, se kterým voják může sdílet své případné těžkosti. Velitel také do jisté míry rozhoduje o tom, jaká bude v družstvu

atmosféra, zda spíše přátelská nebo spíše profesionální, a tím určuje možnosti vzájemného poskytování sociální opory.

#### 3.6.1.2.2 Přijímaná sociální opora

##### A. Opora ve společenství

###### 1. Sranda (Z 2x, V 0x):

*„Ale byla s ním zábava. I ty věci, které byly vážné, byl schopen podat humorně a humor je na misi potřeba.“ (Z3)*

Vojáci oceňují, pokud velitel umí používat humor, pokud je s ním zábava.

##### B. Citová opora při problémech

###### 1. Svěření se s problémem (Z 0x, V 1x):

*„Osobních věcí je málo, za misi se stane málo věcí, které by se museli rozebírat, zvláště před velitelem, před kterým chtějí vypadat pevně. I s tím ale chodili.“ (V4)*

Velitel může vojákům poskytovat prostor pro sdílení svých problémů, těžkostí.

###### 2. Nechat to být (Z 0x, V 1x):

*„Snažil jsem se o lidi pečovat, ale něco zařídit nešlo. Když má někdo problémy, a nechce mluvit se mnou ani s někým jiným, poznáte to a necháte ho chvíli být.“ (V2)*

Jedním ze způsobů poskytování citové opory při problémech je nechat člověka být, nenutit ho s nikým mluvit, počkat, dát mu čas.

###### 3. Odvedení pozornosti (Z 0x, V 1x):

*„Když má někdo problémy, já jsem ho bral na patroly, a často. U mě v družstvu byl případ, že se rozešel s přítelkyní, řešil peníze, ona ho oškubala, tak jsem ho začal brát na patroli. 4x v týdnu se mnou šel na patrolu. Zrovna tomuhle člověku jsem nemusel nic říkat, mluvil sám. Asi by bylo špatně, kdyby zůstával doma sám.“ (V2)*

Dalším způsobem poskytování opory je zaměstnání lidí. Pokud měl někdo nějaké problémy, velitelé ho nenechali o nich příliš přemýšlet, jeho pozornost upnuli jiným směrem, a to tím, že zvýšili jeho pracovní zatížení.

##### C. Každodenní citová opora (0x)



#### D. Hodnotící opora

##### 1. Zájem (Z 7x, V 1x):

*„Někdy i za mnou přišel, zeptal se, jak se máme, udržoval kontakty.“ (Z1)*

*„Většinu lidí znal, chodil za nima a ptal se, jak se mají. Myslím, že je to ale úplně normální. Když byl někdo zraněnej, vždycky se o to zajímal.“ (Z4)*

*„Velitel byl dobrej v tom, že když jsme se vrátili, hned nás přivítal, ptal se, jestli je vše ok a řekl nám, že kdyby byl jakýkoli problém, ať přijdeme, že to bude řešit.“ (Z10)*

Velitel poskytuje oporu tím, že se zajímá o své podřízené, ptá se, jak se mají, co je nového, jak se jim daří. Velitel má být v tomto směru aktivní.

##### 2. Domlouvání se (Z 5x, V 2x):

*„Byl schopen se s námi domlouvat, ptal se, co si o tom myslíme.“ (Z7)*

*„Pokud je to dobrý velitel, zavolá si zkušený lidi a poradí se.“ (Z9)*

*„Uměl nás vyslyšet. A když něco rozhodl, ale my jsme vyhodnotili, že to pro naše podmínky není, vždycky nahlídl, co jsme mu řekli my, a stalo se, že to přehodnotil.;*

*My jsme se k tomu vyjádřili. Ptal se nás, chtěl, abychom si k tomu řekli své. Toho se člověk nejvíc obává, aby to byl komunikativní důstojník a byl schopen poslouchat naše názory.“ (Z10)*

*„Pokud si řekli, že nechtějí třeba jet na patrolu, vyhovělo se jim, udělala se náhrada. A jel třeba až příště. Sami to cítili, protože by to mohlo ohrozit ostatní lidi. Umožnilo se jim odpočinout. Na to se hodně hledělo. Když člověk nemohl, akce se nezrušila, ale nahradil se někým jiným.“ (V6)*

Vojáci očekávají poskytování opory tím, že bude brán zřetel na jejich názor, že se o něho bude velitel zajímat, že se jich bude ptát na jejich názory. Také očekávají, že když s velitelem nebudou souhlasit, lze se s nimi domluvit na jiném řešení. K tomuto bodu je ještě třeba podotknout, že nešlo o bojové situace, ale o přípravu.

##### 3. Schopnost uznat chybu (Z 3x, V 0x):

*„Ale uměl uznat chybu, kdyby na to přišlo, tak si myslím, že jo.“ (Z5)*

*„Měl dobrou povahu. I když jsem třeba měl o hodně nižší hodnost a on pochopil, že neplníme jeho nařízení, přišel a omluvil se, protože pochopil, že neměl pravdu.“ (Z7)*

Dalším způsobem, jak poskytovat hodnotící oporu, je schopnost velitele uznat chybu. Vojáci si váží, pokud se velitel nesnaží být neomylným. Tato kategorie je vázána na kategorii předchozí. Schopnost uznání chyby mimo jiné také umožňuje dohodu.

4. Ocenění práce (Z 0x, V 1x):

*„Celou misi odváděli vojáci úkoly, jak nejlépe uměli. Nebylo to pro to, že bych na ně vyvíjel nějaký tlak. Musel jsem je chválit.“ (V1)*

Velitelé poskytují oporu oceněním práce, kterou vojáci odvádějí.

5. Poskytnutí odpočinku (Z 2x, V 0x):

*„Když jsme přijeli, nechal nás být. Mohli jsme si odpočinout.“ (Z5)*

*„Důležité je, aby velitelé byli rozumní. Zažil jsem důstojníka, který když viděl vojáka, že by měl náhodou odpočívat, tak mu vymýšlel práci. Což si myslím, že pro misi není zrovna ideální, protože tam člověk neví, co kdy přijde. Takže když je odpočinek, měl by mít voják možnost si odpočinout. To je hodně pozitivní. Neměli by po lidech šlapat.“ (Z10)*

Vojáci jako oporu vnímají také umožnění odpočinku, možnost v klidu trávit volný čas. Voják si tak může dělat své věci, není nucen poslouchat rozkazy, má volno. Může se tak také připravit na další akci.

6. Zastání se svých podřízených (Z 5x, V 0x):

*„Velitel - chemik, který byl ve výsledku špičkový chlap. A ten velitel kontingent u nás bránil proti tomuhle zástupci.“ (Z2)*

*„Taky se za nás postavil, byl ochotný za nás strčit ruku do ohně a pomoci nám.“ (Z5)*

*„Bránil nás před tím druhým naším velitelem, byl to férový chlap, paráda.“ (Z7)*

Vojáci oceňují, že velitel je někdo, u koho najdou zastání, kdo se za ně popere, kdo za nimi v případě problémů stojí. Vnímají ho jako jakousi ochranu proti ostatním velitelům.

7. Stejné chování ke všem (Z 3x, V 2x):

*„Hodně důležitý je férový přístup, na to se hodně lidí dívá.“ (Z7)*

*„Velitel je profík, je to voják. My jsme byli pod ním tři velitelé družstev a ke každému se choval stejně. Nedělal mezi námi žádné výjimky.“ (V2)*

Opora je vyjadřována také tím, že se velitel chová ke všem vojákům stejně, že nemá žádné oblíbenosti, nedělá výjimky, všechny respektuje.

E. Instrumentální opora

1. Řešení pracovních problémů (Z 5x, V 1x):

*„Vždycky pro nás zajistil, co jsme potřebovali, ochranné pomůcky – rukavice, brejle, čelovky. Když moh, tak přivez.“ (Z1)*

*„Kdyby tam byl profesní problém, nebyla by tam žádná bariéra v tom přijít za ním. Nebyla tam žádná zeď, kterou by se nejprve muselo projít.“ (Z3)*

*„Většinou za mnou přišlo, když potřebovali něco pro svůj volný čas nebo potřebovali něco pracovního – schválit, zařídit.“ (V4)*

Kromě řešení osobních problémů vojáci očekávají, že velitel bude umět řešit také profesní problémy. Oceňují zajištění vybavení, postarání se o ně.

### 2. Pomoc s osobními problémy (Z 4x, V 4x):

*„Moje máma byla hodně nemocná a po mém příjezdu za tři dny zemřela. Řešil jsem to s velitelem a myslím, že lépe jak on by to nikdo jiný nesvedl. Za dva dny jsem byl doma.“ (Z4)*

*„Bylo lepší jít za velitelem, i s osobními věcmi. Řešil je dost citlivě.“ (Z6)*

*„Já myslím, že za ním šlo jít s osobními věcmi, ale bylo tam hodně věcí, se kterými se nic dělat nedalo.“ (V3)*

*„Za velitelem roty jsem mohl přijít s čímkoli. Měl jsem k němu důvěru.“ (V4)*

*„Byla tam velká důvěra v našeho velitele čety. Než aby šel někdo za kaplanem, šel za velitelem. On o nich věděl maximum. Všichni věděli, že když bude nějaký problém, mohou přijít za velitelem a on to bude řešit.“ (V6)*

Vojáci oceňují, pokud je velitel někdo, ke komu mají důvěru a na koho se mohou obrátit nejen s pracovními, ale i osobními věcmi. Pro takové jednání je nezbytná důvěra ve velitele. Vojáci si ale také uvědomují, že velitel nemá neomezené možnosti a že jsou věci, která zařídit nemůže. Vojáci od něho očekávají konkrétní kroky, opatření.

### 3. Kontrola vztahů (Z 5x, V 3x):

*„V misi, ve skleníkovém prostředí, kdy nesmíte vyrazit ven, jsou vztahy nesmírně důležité a někdo je tam musí tříbit. To má dělat velitel.“ (Z2)*

*„Velitel si musí uvědomit sociální role lidí a musí s nimi umět pracovat. Někdo je dobrý organizátor, někdo dobrý harmonizátor, někdo je bavič. Hodně záleží na veliteli, jak je schopen vztahy ve skupině odhadnout a využívat.“ (Z3)*

*„Mezilidské vztahy sledoval, ačkoli nenápadně.“ (Z7)*

*„Měl jsem je všechny na očích. Když jsem otevřel dveře, na 10 metrech jsem měl všechny pod kontrolou.“ (V2)*

*„Částečně to byl úspěch i našeho velitele, který všechno vedl. Chodil a dělal politickou práci, aby uklidnil třetí plochy. To samé jsem se snažil dělat u sebe na svém motu a myslím, že se to celkem dařilo, že to bylo dobré.“ (V4)*

*„Velitel to nechal plynout a sledoval. Je nutné najít hranici, kdy jsou vojáci ochotni mluvit. Tam bylo 95% vyrovnaných lidí. Takže spíš ti lidé moc nemluví navenek, jsou schopni se podržet mezi sebou. Pokud se třeba rozvádí někdo. Bylo tam relativně klidné prostředí, takže pak bylo hned vidět, když bylo něco špatně – někdo jen koukal, neúčastnil se.“ (V6)*

Velitel se má dále starat o vztahy v družstvu. Podle očekávání vojáků má mít velitel jakési politické schopnosti, díky nimž zajistí stabilitu skupiny, klid a v případě problémů se bude podílet na jejich vyřešení. Velitel má být kontrolním mechanismem, má s lidmi promlouvat. Má také umět využít jednotlivce tak, aby byl prospěšný pro celou skupinu. Velitel má zajišťovat dobré uspořádání rolí ve skupině.

#### 4. Organizace aktivit (Z 3x, V 0x):

*„Velitel může třeba zařídit, aby si mohli vojáci vyjet někam do obchodu, zařizoval, aby spolu něco hráli, aby se sešli.“ (Z4)*

*„Barbecue, sportovní dny, volejbalové hřiště na základně. Je pravda, že na chvíli zvyšovali riziko, že bylo hodně lidí na jednom místě, ale věděli, že to pomůže dobré náladě, uvolnění stresu. Když se lidé baví, není problém.“ (Z10)*

Dalším způsobem poskytování instrumentální opory je pořádání akcí, zábavy. Velitel také může zajišťovat výjezdy a starat se tak o náplň volného času pro vojáky a umožnit jim jeho smysluplné využití.

### F. Informační opora

#### 1. Předvídatelnost (Z 6x, V 2x):

*„Když je velitel otevřenější, víte, co od něho můžete čekat, jak se zachová v určitých situacích, máte přehled. Je předvídatelnější, a to je fajn.“ (Z5)*

*„Hodně důležitý je férový přístup, na to se hodně lidí dívá. Když něco řekl, tak to platilo, neměnil to každou chvíli. Dalo se na něho spolehnout.“ (Z6)*

*„Aby si stál za tím, co razí. Protože je těžký pro vojáky, aby to bylo jednou tak, jednou tak.“ (V1)*

Pro vojáky je důležité, aby velitel byl předvídatelný, aby se choval napříč situacemi stejně a aby se také stejně choval i k různým lidem. Mohou se tak lépe orientovat v tom, co je čeká, a mohou se na budoucí události lépe připravit.

## 2. Zdroj informací (Z 3x):

*„On nám oznamoval, co se bude dít, jak to vypadá v terénu.“ (Z8)*

Velitel je pro vojáky zdrojem informací o situaci v terénu, o následujících akcích, postupech.

V tomto bodě ale musí řešit dilema, kolik informací vojákům sdělit:

- Dávkování informací (Z 3x, V 0x):

*„Myslím, že kdyby měl všemu voják rozumět, bylo by to pro něho těžký. Bylo by to pro něho zbytečně složité.“ (Z1)*

*„Velitel je důležitá osoba, musí umět rozhodovat, co vojáci potřebují a co nepotřebují vědět.“ (Z6)*

- Otevřenost (Z 4x, V 0x):

*„Náš velitel byl dobřej – otevřený, řekl nám všechny informace o tom, co se děje. I třeba informace, které by říkat neměl.“ (Z5)*

*„Taky nám velitel řekl víc informací. I když třeba situace není nejlepší, řekl to. To bylo dobrý.“ (Z7)*

*„Hlavně, že nám nadřízený řekl, o co tam půjde.“ (Z12)*

Tato kategorie hovoří o dilematu, zda má velitel sdělovat všechny informace nebo zda má vážit, jaké informace voják potřebuje. Na jednu stranu má velitel vojákům sdělovat co nejvíce informací, ale na druhou musí být schopen rozhodnout, zda jim některé informace spíše neuškodí. Kategorie hovoří také o odpovědnosti velitele a jeho síle rozhodnout, že některé informace by případně vojáka zbytečně zatěžovaly.

## 3. Poskytování zpětné vazby (Z 1x, V 1x):

*„Ten člověk musí být připraven na bojovou situaci, musí být připraven podat maximální výkon v případě, že je nasazen, jak pro obranu státu, tak do zahraniční operace. Velitel pak podle toho může jednat a promluvit si s těmi lidmi a říct jim, co se mu nelíbí.“ (Z9)*

*„Probíral jsem to s nimi já jako velitel, zjišťovalo se víc podrobností. Říkal jsem jim, co si o tom myslím.“ (V6)*

Velitel poskytuje vojákům zpětnou vazbu na jejich chování. Musí jejich chování sledovat. Pokud se mu chování určitého vojáka nelíbí, může si s ním o tom promluvit a sdělit mu, co od něho dál očekává, jaké změny od něho potřebuje.

### 3.6.1.2.3 Poskytovaná sociální opora

V rozhovorech se neobjevilo téma poskytování sociální opory velitelům.

### 3.6.1.2.4 Negativní aspekty sociální opory

#### 1. Větší závislost (V 1x):

*„Já jsem si dal určitéj limit. Vy o nich nemůžete vědět všechno, protože kdyby se něco stalo, tak vás to hodně ovlivní, že jste ztratil kamaráda. Kdyby se něco stalo, neříkám smrt, to by asi rozsekalo každýho v kolektivu, ale stačí malý zranění a trápí vás to víc, když k tomu člověku máte bližší vztah a víte o jeho rodině, než když si udržujete odstup.“ (V1)*

Tato kategorie hovoří o tom, že velitelé vnímají, že blízkost s druhým by mohla být potenciálně nebezpečná. Pokud by se tomuto jedinci něco stalo, očekávají, že by tuto ztrátu prožívali intenzivněji, než ztrátu někoho méně blízkého. Proto si velitelé udržují určitý odstup.

#### 2. Možnost zneužití informací (V 1x):

*„Musí ale přemýšlet, kdyby se někomu otevřel, aby to nějak nezneužil.“ (V5)*

Svěřování se velitelé mohou vnímat jako potenciálně nebezpečné pro možnost zneužití informací, které se v důvěrném rozhovoru dozvěděl.

#### 3. Narušení soukromí (V 1x):

*„V určité chvíli bývám rád sám a rozmýšlím si věci. Takže jsem se často zavíral do své kóje.“ (V4)*

Sociální opora může někdy narážet na potřebu soukromí. Velitelé vnímají, že jsou chvíle, kdy potřebují být sami, kdy si od druhých rádi odpočinou, kdy o ničem nechtějí mluvit, o nikoho se starat.

#### 4. Podrážděnost (V 2x):

*„Lidi se mohou sžívat, jak dlouho chtějí, nebo i kdyby tam byli sourozenci, tak dřív nebo později to může propuknout, štvou se. Záleží, jak moc to vygraduje.“ (V4)*

Velitelé mohou vnímat, že podrážděnost je nedílnou součástí života na misi a že dojde k situaci, kdy se navzájem štvou, vadí si.

5. Narušení autority (V 4x):

*„U malé jednotky je to o to důležitější, protože musí najít kompromis mezi kamarádstvím a autoritou při plnění úkolů.“ (V1)*

*„Pak je jednodušší ho pokárat, zavelet, kritizovat, pochválit než když je to kamarád a něco se mu nepovede.“ (V3)*

*„Nikdy se neodboural schod mezi velitelem a vojáky Vojenská hierarchie musí platit víc než přátelství.“ (V4)*

*„Když půjde do tuhýho nebo se bude rozhodovat, nemělo by tam být subjektivní rozhodování typu: Ty tam dnes nepojedeš, protože seš můj kamarád, ale pojede někdo druhý.“ (V5)*

Velitelé vnímali potenciální nebezpečí ve chvíli, kdy by se se svými podřízenými příliš sblížili. Obávali se možnosti narušení jejich autority, příliš symetrického vztahu. Vnímali také, že je těžší velet někomu, kdo je osobně bližší. Jako velitelé si proto byli nuceni udržovat určitý odstup, aby mohli své úkoly spojené s velitelskou funkcí dobře plnit a udržet si autoritu.

3.6.1.2.5 Nespokojenost s veliteli

Vojáci vyjadřovali také nespokojenost s konkrétním chováním velitelů. Objevovaly se tyto kategorie:

A. Opora ve společenství (0x)

B. Citová opora při problémech

1. Svěření se s problémem (Z 2x, V 0x):

*„On nebyl naslouchač, byl roztěkaný, určitě nebyl schopen poslouchat. Za ním se s ničím osobním jít nedalo.“ (Z3)*

U některých velitelů nebyla možnost požádat je o pomoc s osobními problémy.

C. Každodenní citová opora (0x)

D. Hodnotící opora

1. Domlouvání se (Z 3x, V 0x):

*„Blbý bylo, že byl tvrdohlavý. Bylo nutné něco udělat, ale nebylo třeba přímo řečeno jak. A i když mu kluci z družstva říkali, jak by to šlo, stál si za svým. Nebyl moc přístupný k návrhům.“ (Z5)*

*„Těsně předtím jsme byli za velitelem, že si tam nepřejeme jet, ale oni řekli, že je to odepření rozkazu a bylo.“ (Z9)*

Vojáci vnímali jako nepříjemné, pokud nebylo možné se s velitelem domluvit, pokud jim tímto způsobem neposkytoval hodnotící oporu. V takových případech mají vojáci tendenci úkol odmítat nebo ho plní jen s nevolí.

2. Schopnost uznat chybu (Z 1x, V 0x):

*„A to ukazuje na to, že ti lidi, kteří za těmi incidenty byli, se nezachovali čestně, hlavně velitel. To poškodilo celou morálku družstva, celou. To se vyšetřovalo, člověk nebyl upřímný, házelo se to jeden na druhýho...To nebylo vůbec příjemné. To poškodilo mnohé.“ (Z9)*

Pokud není velitel schopen uznat svou chybu, může to mít negativní dopad na morálku družstva, na jeho disciplínu.

3. Poskytnutí odpočinku (Z 3x, V 0x):

*„Byl to pes, nemůžu říct, že byl dobřej, ale ani že byl špatnej. My jsme tam cvičili, ostatní odpočívali. Jediný jsme tam šaškovali. Pak se toho chytli Němci, Angličani a šířilo se to dál. Cvičili jsme, když ostatní měli volno.“ (Z2)*

*„Nedal nám tam pokoj. Pořád nás buzeroval, kontroloval. Nenechal nás chvíli v klidu.“ (Z7)*

Vojáci prožívali negativně také nemožnost odpočinku.

4. Zastání se svých podřízených (Z 3x, V 1x):

*„Tím, že nechtěl, aby se nic hrotilo, chtěl, aby to bylo uhlazený...nikdy se nás nezastal.“ (Z7)*

*„Mně se nelíbilo, že se mě nezastal. Ale on nic neřekl, hrál to na obě strany. Chránil víc sám sebe. Nechtěl se nikdy vyjadřovat.“ (Z8)*

*„Velitele jsem znal, ale byl to pochcánek, který se bál proti čemukoli ohradit, takže tam s náma zametali.“ (V5)*

Vojáci zažívali nedostatečnou oporu při problémech způsobenou tím, že se jich velitel nezastal. Vojáci takové situace vnímali jako selhání velitele.

5. Stejné chování ke všem (Z 1x, V 0x):

*„Mně osobně to přineslo jen problémy, že jsme byli taky kamarádi, protože se na mě koukali jinak, velitel to vycítil a šel po mně víc než po ostatních.“ (Z7)*



Někteří vojáci zažili nespravedlivé chování. Vnímali to ve chvílích, kdy se k nim velitel choval nestandardně, jinak než k ostatním.

#### E. Instrumentální opora

##### 1. Péče o vztahy ve skupině (Z 1x):

*„Vztahy byly v druhé misi trhány neadekvátním přístupem velitele.“ (Z3)*

Pokud se velitel chová neadekvátně, může vztahy v družstvu poškodit.

##### 2. Pomoc s osobními problémy (Z 1x):

*„Důvěra lidí k němu nebyla moc vysoká. Proto za ním moc nikdo nechodil.“ (Z8)*

Vojáci někdy vnímali, že velitelé nejsou důvěryhodní a že jim nemohou pomoci s osobními problémy.

#### F. Informační opora

##### 1. Předvídatelnost (Z 2x):

*„Byl nečitelnej, hodně jsme s ním bojovali.“ (Z7)*

*„Nevěděli jsme, co od něho můžeme čekat.“ (Z2)*

Vojáci se také setkávali s nedostatečnou informační oporou, a to konkrétně v kategorii předvídatelnosti velitele. Vojáci tak nevěděli, co mají očekávat, neměli dostatek informací o budoucím dění.

#### Vztahový rámec

##### 1. Profesionální schopnosti (Z 2x, V1x) :

*„Ten neuměl vůbec anglicky, tomu práce byla jedno. Myslím, že tam i kradl. Ten byl úplně mimo. Ten si tam snad přijel jen vydělat peníze a udělat čárku, že byl v misi. To je všechno. Jen si jezdil po kafičkách s holkama.“ (Z8)*

*„Další věc, co není úplně dobré, je, když velitel na nižších stupních má více zkušeností než velitel na vyšších stupních...byli tam lidé, kteří byli starší, měli více zkušeností v armádě, byli na několika misích, věděli, jak to chodí. A svými schopnostmi předčili tohoto velitele... velitel kontingentu pak někdy komunikoval s těmito lidmi a oni pak přicházeli za velitelem motu a říkali mu, co jak má dělat. To je absolutní neprofesionalita.“ (Z9)*

*„Když to nezařídil on, zařídil jsem to já nebo se muselo občas něco udělat, i když to byly kraviny, ale snažil jsem se suplovat jeho velitelství, aby lidi nebyli zbytečně naštvaní a aby nemuseli dělat kraviny.“ (V5)*

Vojáci si stěžovali na z jejich pohledu nedostatečné profesní schopnosti velitelů, ať už v oblasti jazykové výbavy, zkušeností nebo manažerských schopností. Někteří vojáci pak byli nuceni své velitele nahrazovat a do jisté míry suplovat.

2. Začlenění velitele do skupiny (Z 2x):

*„Zvlášť když jeho náplň práce nebylo nic. Vždycky když je na misi někdo, kdo nemá co na práci, tak je to špatný.“ (Z7)*

Vojáci zmiňovali problémy, pokud velitel není dostatečně začleněn do skupiny a neplní s nimi bojové povinnosti.

### 3.6.1.2.6 Shrnutí

Jak bylo zmíněno na začátku této kapitoly, velitel má velmi obtížnou pozici, ve které musí řešit řadu otázek, jak svou velitelskou roli uchopit, jaký přístup zvolit. Z výše uvedených kategorií vyplývá, že velitel je vystaven několika dilematům, která se týkají kontaktu s jeho podřízenými:

1. Kamarádský x profesní přístup – vykání x tykání, blízkost s druhými
2. Začlenění do jednotky x odlišení
3. Otevřenost ve sdělování informací x dávkování informací – v profesní i osobní rovině
4. Zájem o druhé x udržování odstupů
5. Domlouvání se se svými podřízenými x rozkazování

Tato dilemata se promítají i do způsobů poskytování sociální opory.

Velitel je zdá se důležitou osobou zejména v poskytování hodnotící sociální opory. Může tak pravděpodobně ovlivnit postoj vojáků k sobě samým, jejich sebevědomí, úctu k sobě samým, a to zřejmě v profesní i osobní rovině. Vojáci od něho očekávají, že se o ně bude zajímat, že bude respektovat jejich názor, že bude umět uznat svou chybu, že se jich bude umět zastat, že ocení jejich práci a že se ke všem bude chovat stejně.

Nespokojenost s veliteli se také nejčastěji vázala k hodnotící opoře. Je tedy pravděpodobné, že v této oblasti je velitel klíčovou osobou.

Velitel je dále zdrojem instrumentální opory, což vyplývá zřejmě z jeho postavení a z jeho možností ovlivnit např. organizační záležitosti. Vojáci se na velitele často obracejí i co se týče osobních problémů právě v případě, že je potřebují nějak vyřešit a potřebují pomoc s konkrétní věcí. Již méně se na něho obracejí jako na svého důvěrníka.

Velitel má do jisté míry výjimečnou roli i jako poskytovatel informační opory. Vojáci od něho dostávají informace o následných akcích, ale i hodnocení vlastního chování.

V rozhovorech se neobjevilo téma poskytování sociální opory velitelům. Je možné, že tato kategorie se objevila spíše při analýze sociální opory od kolegů a že tedy velitelé dostávají sociální oporu od nich ve chvílích, kdy jsou spíše v roli kolegů, než velitelů. Tato otázka by zřejmě vyžadovala další výzkum.

Velitelé se poměrně často vyjadřovali k negativním aspektům sociální opory. Častěji si tak uvědomují, že navazování vztahů a vzájemná výměna sociální opory sebou nese určitá rizika. Zdá se, že specifickým rizikem pro velitele je možnost narušení autority, dále je to možnost zneužití informací, větší závislost.

### Profesionálové

Do této kategorie zahrnujeme psychology a kaplany. Pro zahrnutí profesionálů jako poskytovatelů sociální opory jsme se rozhodli proto, že armáda a mise zvláště je prostředím, ve kterém se mohou rozdíly mezi profesionály (psychology, kaplany) a vojáky zmenšovat a i profesionálové se stávají spíše kolegy a poskytování sociální opory může přecházet v méně formalizované způsoby.

Z námi dotazovaných osmnácti vojáků mělo v misi psychologa jedenáct z nich, kaplan byl v misi přítomen u třinácti dotazovaných. U žádného vojáka se nestalo, že by v misi nebyl přítomen alespoň jeden profesionál.

### 3.6.1.3 Psycholog

#### 3.6.1.3.1 Přijímaná sociální opora

##### A. Opora ve společenství

##### 1. Různorodost (Z 2x, V 0x):

*„Byl hodně free, vysmátý a dokázal se s ním člověk bavit o čemkoli – od knihy Kladivo na čarodějnice až po chemii. To mě na něm hodně lákalo, že měl široký rozhled. Hodně jsme spolu chodili na trhy, kupovali koberce. Ale ne, že bych měl tendenci ho vyhledávat ho jako odborníka, ale spíš jako kamaráda.“ (Z3)*

*„Já jsem si i velice dobře rozuměl s kaplanem i psychologem. To byli lidi, se kterými jsem zašel na snídani, oběd nebo do knihovny a normálně jsme si povídali. Ne, že bych měl nějaké problémy, ale kaplan s psychologem byli super. ... Mluvili jsme o budoucnosti, o tom, co zažili. A nejen pracovní život, ale i osobní. Bylo hodně důležitý občas vyměnit téma hovoru i lidi.“ (Z6)*

Vojáci vnímají jako oporu, pokud psycholog funguje jako kolega, pokud se s nimi baví jako jejich kolega a nikoli jako profesionál. Vojáci oceňují, pokud má psycholog přehled i v jiných

oblastech, pokud jim dokáže nabídnout zajímavé téma k hovoru. Psycholog tak může fungovat jako kulturní složka a může pomoci narušení stereotypie života v misi.

2. Zajišťování pohody (Z 2x, V 0x):

*„Je to takový nosič pohody. Každý ho rád viděl, uměl rozjitřit atmosféru.“ (Z3)*

*„Občas si třeba vzal kytaru a hrál, to bylo moc fajn. Já jsem za ním osobně s žádnýma věcmi nechodil, ale ta pohoda, kterou nosil, byla hodně důležitá.“ (Z4)*

Psycholog může fungovat jako bavič, jako někdo, kdo se stará o pohodu v teamu.

B. Citová opora při problémech:

1. Zájem o zvládání problému (Z 3x, V 0x):

*„Co vím, tak když byl výbuch, zval si k sobě lidi a ptal se jich, jak jim je a snažil se zjistit, zda to na někom nenechalo nějaké následky. Fungoval.“ (Z3)*

*„Když ale u nás došlo k incidentům, že jsme přišli o dva kamarády, tak za námi přiletěl v těchto těžkých dobách. Ptal se nás, jak to zvládneme. To bylo dobrý.“ (Z10)*

Psycholog se také aktivně zajímá o momentální stav vojáků, jestliže se stane nějaká nehoda. Zve si je k sobě, baví se s nimi. Pokud se na misi stane nějaké neštěstí, psycholog je přivolán.

C. Každodenní citová opora

1. Psycholog je k dispozici (Z1x):

*„Představil se, říkal, že kdyby měl někdo nějaký problém, že ho může vyhledat.“ (Z5)*

Psycholog svou pomoc aktivně nabízí a vybízí vojáky, aby ho v případě potřeby vyhledali. Deklaruje tak, že je vojákům k dispozici, nabízí své služby.

D. Hodnotící opora (0x)

E. Instrumentální opora

1. Půjčování filmů (Z 1x, V 0x):

*„Půjčoval jsem si od nich i filmy.“ (Z6)*

Psycholog nabízí oporu půjčováním filmů.

2. Organizace aktivit (Z 3x, V 0x):

*„Mohl by vymýšlet program pro vojáky, aby se zabavili, aby tam nevznikala ponorka. To by bylo lepší, než když tam bude někde sedět a čekat, jestli si s ním přijde někdo*

*popovídat. Pokud by se vojáci měli účastnit nějakého psychologického třeba skupinového programu, asi by to spíš otrava. Nejhorší jsou aktivity z donucení, všechno by mělo být na dobrovolnosti.“ (Z5)*

*„Psychologové tam organizovali s kaplanem sportovní akce. To bylo fajn.“ (Z8)*

Oporu také poskytuje tím, že organizuje různé aktivity, stará se o zábavu a volný čas vojáků.

#### F. Informační opora

##### 1. Příprava na návrat (Z 3x, V 1x):

*„Vydal publikaci o skleníkových vztazích, aby si lidé před odjezdem mohli přečíst, jak to pravděpodobně bude, aby si nedělali vzdušné zámky, že se budeme setkávat v republice, že se to rozplyne jak pára nad hrncem.“ (Z3)*

*„V přípravě vím, že nám kreslil koleje, že máme už před misí z rodiny pomalu vybočovat a zase po návratu se do rodiny pomalu vracet, předávat úkoly partnerovi či partnerce, dávat třeba i nějaké dětem.“ (Z8)*

*„Co vím, spousta kluků služeb psychologa využívala. Spíš to bylo na konci, kdy jsme s ním měli zaměstnání, kde nám říkal, jak máme připravit naše protějšky, jak se budeme chovat, že se u nás může objevit proměnlivé chování. Řekla nám, že se nemáme ničeho bát, že jim máme říct, ať po nás nechtějí během jednoho dne všechny informace, které se přihodili během půl roku. A pak to nechat na nich. Ať z nás prostě netahají ty informace.“ (V3)*

Psycholog také svoji pomoc nabízí před návratem. Baví se s vojáky o tom, jak může návrat vypadat, co mohou očekávat, jak se mohou bavit se svými blízkými, jak si říct o to, co potřebují. Psycholog tedy vojáky edukuje.

##### 3.6.1.3.2 Poskytovaná sociální opora

V rozhovorech se neobjevilo téma poskytované sociální opory.

##### 3.6.1.3.3 Negativní aspekty sociální opory

##### 1. Psycholog jako nebezpečí (Z 4x, V 0x):

*„Psychologové diagnostikují. Psycholog je vnímanej jako doktor, rozdává testy, snaží se člověka prozkoumat, ale není to lidskej kontakt jako s kamarádem.“ (Z1)*

*„Psycholog taky může donášet informace dál – když je problém, on to musí říct, že to někdo psychicky nezvládá. Psycholog může navrhnout, aby někdo odjel domů.“ (Z4)*

Psycholog může pro vojáky představovat nebezpečí. Vnímají, že pokud by měli problém, psycholog to může hlásit veliteli a může také navrhnout odeslání domů. V neposlední řadě je psycholog vnímán jako někdo, kdo rozdává diagnózy.

#### 3.6.1.3.4 Co brání poskytování sociální opory

##### 1. Nevyhledávání psychologa (Z 6x, V 2x):

*„Vím, že tam psycholog byl, ale já jsem jeho služby nevyužíval. Ani nevím, kdo by za ním šel.“ (Z2)*

*„Lidi vědí, že tam psycholog je, ale nikdy jsem neslyšel, že by tam za psychologem někdo šel.“ (Z6)*

*„Ani v jedné misi to nebyl nikdo, kdo by pro mě byl důležitý.“ (Z8)*

*„Když došlo k těm tragédiím, organizovali podporu psychologa a kaplana. Možná je psycholog dobrý pro atmosféru, ale kdyby měl někdo problém, stejně za ním nepůjde.“ (Z10)*

*„Ted' jsem přemýšlel, jestli tam vůbec nějaký psycholog byl, ale byl tam určitě, ale vůbec jsem neměl potřebu ho vyhledat.“ (V2)*

Většina vojáků se shoduje v tom, že by za psychologem v případě problémů nešli.

##### 2. Oddělení od jednotky (Z 5x, V 0x):

*„Psycholog taky často není vůbec součástí jednotky, je úplně mimo. Nic o lidech neví.“ (Z1)*

*„Psycholog tam byl, ale my jsme ho všichni brali jako figurku, která tam vyjela.“ (Z5)*

*„Byla to taková směšná figurka - první jeho reakce byla, že se sesypal z nadmořské výšky. Pro nás platí poměrně přísná výběrová řízení, ta by to mělo platit i pro ně. Neměli by tam posílat chlapa, který uběhne 100 metrů a zkolabuje. Pak to vypadá, že tam armáda pošle kde koho. I psycholog by měl mít nějaké standardy a měl by být schopen fungovat s vojáky. Neumím si představit, že by on měl jít někam na patrolu a plnit úkol s vojáky. Je to voják, měl by splňovat standardy vojáka, aby byl funkční.“ (Z6)*

*„Ale my jsme k sobě nikoho cizího ani nechtěli. Měli jsme blíž k sobě navzájem, k lidem, o kterých jsme věděli všechno.“ (Z10)*

Psycholog může být vnímán odděleně od jednotky, neplatí pro něho stejná pravidla, nejsou na něho stejné požadavky. Vojáci s ním nemají společné zážitky, neznají ho a myslí si, že on nezná je.

3. Upřednostnění kolegů (přirozených vazeb) (Z 6x, V 2x):

*„Lidi, když už mají nějaké problémy, přijdou spíš za kámošem.“ (Z2)*

*„Nevím o nikom, kdo by ho tam vyhledal. Problémy, které člověk měl, vyřešil s kolegy v družstvu a nikoho jiného nepotřeboval.“ (Z4)*

*„Nemám nic proti psychologům, možná tady v republice, když má někdo problém a pošlou ho na vyšetření, tak je to ok. Ale v misi je to podle mě úplně zbytečná věc. Když tam došlo k nejtěžším chvílím a psycholog dorazil, stejně se nebavil se všemi. S náma se třeba vůbec nebavil a přitom jsme byli nejbližší toho zemřelého vojáka. My jsme si spíš pomohli mezi sebou.“ (Z5)*

*„Byli i případy, že kamarád přišel o ženu, protože si našla někoho jiného. Tak taky přišel a řešili jsme to mezi sebou, přišel se vybrečet, vyvztekat. Ne, že by šel za psychologem.“ (Z10)*

*„Kdyby tam šel, znamenalo by to, že nemá žádnýho kamaráda.“ (Z11)*

*„Psycholog tam byl, asi vedl i nějakou psychologickou přípravu, Ale já jsem ho ani za své lidi nevyhledával, protože jsem měl logicky větší důvěru ve své velitele.“ (V4)*

Místo psychologa vyhledají v případě problémů spíše své kamarády, kterým spíše důvěřují. Důležitým aspektem jsou společné zážitky, pocit, že se vzájemně znají, že jsou si bližší. Pokud by někdo šel za psychologem, může to být dokonce vnímáno jako selhání jeho přirozených vazeb.

4. Nejasná náplň práce (Z 4x, V 1x):

*„Člověk na psychologa koukal trochu divně. Příprava na misi je i psychologická. Člověk by si měl uvědomit, kam jede, co se tam bude dít. A člověk, který by to nezvládl a měl by nějaké problémy, by tam ani podle mě neměl jezdit. Kdyby tady byly signály, že není psychicky připravený, neměl by tam jezdit a tam už by měli být všichni taková, aby psychologa nepotřebovali.“ (Z5)*

*„Byl hodně neviditelný. Potkali jsme ho třeba jen v jídelně, ale jinak nevím o ničem, v čem by byl užitečný.“ (Z6)*

*„Mají knihovnu, ale nic tam nedělají. Takže je tam i taková zášť, že oni tam vyjeli, jsou tam, ale vlastně jsou tam k ničemu.“ (Z7)*

Další bariérou je nejasnost v náplni práce psychologa. Vojáci nevědí, co od něho mohou očekávat, v čem jim může být užitečný, co na misi dělá, co je jeho úkolem. Proto mají tendenci to vnímat tak, že psycholog není dostatečně vytížen. Srovnávají to se svým pracovním vytížením.

5. Nedostatek profesních kompetencí (Z 4x, V 2x):

*„My jsme tam neměli psychologa, možná bych řekl i že to bylo dobře, protože zkušenosti jsou horší, protože tam většinou jezdí ne vystudovaní psychologové, ale že se za tři roky naučili skripta něčeho, jako např. paní V. U psychologa je tam taková averze toho, že se stejně nebude moc dít. A Odborná pomoc tam taky nebude.“ (Z7)*

*„Psycholožka - to bylo špatný, bylo úplně osobní selhání toho psychologa. Já ji znám delší dobu od základní vojenské služby a ona není hodna, aby dělala psychologa, a už ho nedělá.“ (Z9)*

*„Nikdo ho naštěstí nepotřeboval. Možná taky kvůli větě na začátku, když řekl, že pokud někdo bude mít problém, ať za ním určitě nechodí, protože on má určitě větší. Tak jsme si říkali, proč tam teda jede.“ (V5)*

Vyhledání psychologické péče také mohou bránit vnímané nedostatečné profesní kompetence.

3.6.1.3.5 Co pomáhá poskytování sociální opory

1. Být mezi vojáky (Z 5x, V 0x):

*„Měl by chodit mezi lidi, nebýt zalezlý a nesnažit se držet hranice. Nemělo by jít o profesi, ale o kontakt.“ (Z1)*

*„Je to člověk, který byl pořád mezi klukama. I když vojenský úkoly plní hůř než kluci, snaží se být s nima a kluci ho proto berou.“ (Z4)*

*„Ale když tam půjde mezi lidi, když lidi nebudou muset vyhledávat sami, ale on bude chodit za nimi, pojedje se podívat do terénu, i když to není jeho hlavní náplň. Určitě není na škodu s klukama vyjet, podívat se, jak to reálně vypadá, zajít s nimi na večeri, pokecat ta s nimi nebo jít si s nimi zaběhat, zacvičit, zahrát si karty. A prostě je jen mezi nimi bez toho, aniž by cokoli zkoumal. Když takhle bude mezi nimi a bude se chovat přirozeně, tak si myslím, že ho ostatní rádi uvidí. Než když je psycholog někde zavřený, nezná ani jeho jméno, nikdy jsem ho neviděl a on pak třeba přijde za tím člověkem, když tam někdo leží bez nohy, to si pak může vykládat co chce. Nesmí se stranit, ale být mezi lidmi. I když to někdy nejde, ale aspoň s nima posedět, zahrát poker.“ (Z6)*

Vyhledání psychologické péče naopak pomáhá, pokud je psycholog aktivní, chodí mezi vojáky, stává se součástí jednotky. Psycholog by se měl účastnit pokud možno co nejvíce aktivit, ukázat vojákům, že je jedním z nich, znát je, vědět o tom, co zažili.



### 3.6.1.3.6 Shrnutí

Psycholog je zdá se poskytovatelem sociální opory napříč jejími druhy. Vojáci zejména oceňovali, pokud je psycholog schopen být součástí jednotky, být mezi nimi a být „jedním z nich“. Psycholog může být důležitou osobou, která zajišťuje pohodu v družstvech a která také může nabídnout jiná témata k hovoru, jiné starosti, jiné zájmy.

Většina vojáků se shoduje na tom, že profesionální služby psychologa nevyužili. Vojáci raději volí přirozené vazby mezi kolegy a raději se o pomoc obrátí na ně. Od psychologa tedy očekávají spíše posilování vazeb mezi kolegy, než nabídku svých profesních schopností.

### 3.6.1.4 Kaplan

#### 3.6.1.4.1 Přijímaná sociální opora

##### A. Opора ve společenství

##### 1. Různorodost (Z 4x, V 1x):

*„Kaplan s tebou pokecá, zahraje na kytaru a nesnaží se o něco speciálního.“ (Z1)*

*„ Kaplan je člověk, který toho spoustu procestoval, zná mnoho jazyků, má motorku, baráček. Bylo zajímavý poslechnout si někoho jinýho. Sálala z něj pozitivní energie. Nebyl to žádná zarputilý kaplan.“ (Z5)*

*„Já jsem si i velice dobře rozuměl s kaplanem i psychologem. To byli lidi, se kterými jsem zašel na snídani, oběd nebo do knihovny a normálně jsme si povídali. Ne, že bych měl nějaké problémy, ale kaplan s psychologem byli super... Jednou jsem si s nima sednul na obědě a výborně jsme si pokecali, no a pak už jsem to takhle dělal pravidelně. Vzali jsme si kafičko, cigárko. Bylo to odreagování. Mluvili jsme o budoucnosti, o tom, co zažili. A nejen pracovní život, ale i osobní.“ (Z6)*

*„I když nejsem věřící, říkal, jsem si, co tam budu o svátcích dělat, tak jsem byl rád, že jsme si udělali mši a všechny věci, na které by tady v republice neměl čas.“ (Z7)*

*„Já jako katolík, takže jsem k němu měl velmi kladný vztah a zase jsme rozvíjeli diskuse o tom, např. zda by použil zbraň, takže jsme o tom hodně teologicky diskutovali. To bych s nikým jiným nemohl. Bavilo mě to.“ (V3)*

Kaplan je vnímán jako opora, pokud se s vojáky baví jako kamarád, jako jejich kolega, pokud jim ukazuje, jaký je, co umí, co zná. Kaplan může vojákům rozšiřovat témata hovorů a tím se může snižovat pocit stereotypie. Zvláště pro věřící může být kaplan dobrým partnerem pro teologické diskuse.

B. Citová opora při problémech:

1. Svěření se s problémem (Z 3x, V 1x):

*„Byl tam kaplan, tomu jsme důvěřovali.“ (Z1)*

*„Člověk věděl, že s ním může mluvit téměř o všem.“ (Z7)*

*„Když už tam někdo šel, bylo to vždycky kvůli tomu, že mu zavolala žena, že se s ním chce rozejít. Ale že by byl někdo unavený a potřeboval si jít pokecat, to ne.“ (V2)*

Kaplan může být vnímán jako člověk, za kterým je možné jít s jakýmkoli tématem, bavit se s ním o jakémkoli problému.

2. Duchovní obohacení (Z 1x, V 0x):

*„Já nejsem věřící, ale kaplan dobře mluvil. Jeho role je hodně dobrá. Nebaví se jako kaplan, neplete tam moc boha, ale jako člověk. Když mluví s vámi nebo má ten svůj monolog k lidem, má to na hodně vysoké úrovni. Ten byl fakt dobřej. Byl to dobrý řečník. Když je dobřej, plní roli psychologa.“ (R3)*

Citová opora je poskytována na mších, při projevech kaplana. Vojáci mají možnost přemýšlet nad tématy, o kterých kaplan mluví, zamyslet se nad svým působením, dostat se k trochu jiným tématům, jiným aktivitám.

C. Každodenní citová opora (0x)

D. Hodnotící opora (0x)

E. Instrumentální opora

1. Půjčování filmů (Z 1x, V 0x):

*„Půjčoval jsem si od nich i filmy.“ (Z6)*

Kaplan nabízí oporu půjčováním filmů.

2. Mše (Z 2x, V 0x):

*„V misi předtím jsme měli kaplana. Ten byl super. Každou sobotu dělal mši s mešním vínem.“ (Z6)*

Opora je také poskytována organizováním mší.

3. Organizace aktivit (Z 1x, V 0x):

*„Mohl by pracovat s psychologem, vymýšlet zábavu. Měli by spolupracovat spolu a vymýšlet program. Američani tam třeba mají taneční soutěže, pěvecké soutěže, turnaje v pokeru, sportovní aktivity.“ (Z5)*

Kaplan poskytuje oporu organizací aktivit, zábavy, stará se o volný čas vojáků.

#### F. Informační opora (0x)

##### 3.6.1.4.2 Poskytovaná sociální opora

V rozhovorech se neobjevilo téma poskytované sociální opory.

##### 3.6.1.4.3 Co brání poskytování sociální opory

###### 1. Nevyhledávání kaplana (Z 3x, V 2x):

*„Ale že by za ním někdo chodil, to se mi nezdá. Že by on tam tvořil nějaké psychologické hodnoty, to ne.“ (Z3)*

*„Kaplan byl s psychologem v jedné partě. Američani tam měli třeba i vlastní mše. Já jsem tam nebyl, možná někdo věřící tam šel, ale já ne. Pro mě byl kaplan neznámý člověk.“ (Z5)*

*„Ani v jedné misi to nebyl nikdo, kdo by pro mě byl důležitý.“ (Z8)*

*„Pro mě osobně tam kaplan nebyl důležitý, ale vím, že tam někdo chodil.“ (V2)*

*„Pro mě tam kaplan nebyl důležitý. S kaplany mám docela dobré zkušenosti, ale tento kaplan, který byl s námi v misi, byl slabej.“ (V4)*

Většina vojáků se shoduje, že kaplan pro ně v misi nebyl důležitý, že jeho služeb nevyužívali.

###### 2. Stereotypy (Z 0x, V 1x):

*„Kaplan to má určitě těžké. Od rodičů jsme vychováni tak, že jeto něco divného, směšného.“ (V4)*

Kaplan může být na základě stereotypů vnímán jako nepatřičný, směšný.

###### 3. Nejasná náplň práce (Z 2x, V 2x):

*„Měl na starosti knihovnu, ale jinak nebyla nijak aktivní. Ale to říkali i naši nadřízení, že byl nějaký divnej.“ (Z4)*

*„Normálně voják jinak neví, proč by měl za kaplanem jít a k čemu by mu kaplan mohl být dobrý.“ (V4)*

*„Jeden kaplan si uvědomoval, že jeho funkce tam není až tak dobrá, protože ostatním moc nevoní, že tam vidí člověka, který je tam půl roku a sedí tam na zadku a nic nedělá. Pro spoustu lidí je to hodně nepříjemné.“ (V6)*

Překážkou pro vyhledávání kaplana je nejasnost jeho práce. Vojáci nevědí, co je náplní jeho práce, co od něho mají očekávat. Mohou mít pocit, že kaplan je na misi zbytečný. Srovnávají to se svou náplní práce.

4. Nedostatek profesních kompetencí (Z 3x, V 1x):

*„Tento byl opilý blb. Měl volnější ruku, jiná pravidla.“ (Z2)*

*„Byl vtíravý a za každou cenu chtěl s lidmi mluvit, i když viděl, že nemají čas, že je otravuje, že chtějí odpočívat. Nevěděl, jak se ptát, nevytěžil nic.“ (V6)*

*„My jsme spolu komunikovali, ale já chci všechno dělat v nejčistší podobě, ale u toho kaplana jsem viděl, že to tak není. Kdybychom se bavili hlouběji, tak bychom našli rozpory.“ (Z9)*

Další překážkou může být vnímaná nekompetentnost kaplana, nedostatek profesních dovedností, neschopnost počkat na správný okamžik pro rozmluvy s lidmi.

5. Oddělení od jednotky (Z 2x, V 1x):

*„Čekal bych, že se bude víc snažit, že bude víc mezi vojáky.“ (Z4)*

*„S vojákama byl málo, takže to je asi ten poslední, za kým bych šel.“ (V4)*

Překážkou může být také to, že kaplan není součástí jednotky, netráví s vojáky čas, nemá s nimi společné zážitky. Vojáci tak mají pocit, že je nezná.

#### 3.6.1.4.4 Co pomáhá poskytování sociální opory

1. Bezpečný prostor (Z 2x, V 0x):

*„Tenhle byl na misi delegovaný, ale furt je pro lidi jednodušší jít za ním než třeba za psychologem – on není diagnóza. Za kaplanem je to jednodušší. Když je problém, psycholog to musí říct, že to někdo psychicky nezvládá, ale kaplan nic takového říct nesmí.“ (Z1)*

Kaplan je vnímán jako bezpečný, a to tím, že nemá povinnost seznamovat velitele v případě problémů nějakého vojáka. Nemá možnost navrhnout posláni někoho domů.

2. Oddělení od boha (Z 2x, V 0x):

*„Ale ne každý kaplan to umí. Pletou do toho moc pámbíčkářství.“ (Z1)*

*„Nebaví se jako kaplan, neplete tam moc boha, ale jako člověk.“ (Z11)*

Pro využití péče kaplana je zdá se dobré, pokud kaplan umí oddělit rozhovor s člověkem od rozhovoru o bohu.

3. Víra jako specifická potřeba (Z 1x, V 1x):

*„Je potřeba, aby tam kaplan byl. Když někdo něčemu věří a patří do církve, tak je dobré, aby tam kaplana měl. Pro něho to může být hodně podstatné.“ (V2)*

Vojáci si uvědomují, že pro věřící je kaplan důležitý, a proto souhlasí s jeho přítomností na misi.

4. Začlenění do jednotky (Z 2x, V 1x):

*„Dobrý kaplan se baví s lidmi. To musí vycházet z něho, mít na to talent, mluvit s nimi a vetřít se k nim tak, aby to nepoznali.“ (Z6)*

*„Takže on chodil třeba pracovat do kuchyně, pomáhal přenášet pytle s pískem, makal. Snažil se, aby měl nějakou činnost, kterou ostatní vidí a ocení. On sám si uvědomoval, že by nebylo dobré tam jen sedět a koukat na lidi, ale aspoň aby viděli, že si to odpracuje.“ (V6)*

Vojákům pomáhá, pokud se kaplan účastní běžného života, má nějakou viditelnou práci. Také pokud sám aktivně chodí za vojáky, ptá se jich, baví se s nimi.

3.6.1.4.5 Shrnutí

Kaplan má, zdá se, velmi podobnou roli, co se týče sociální opory, jako psycholog. Vojáci zejména oceňovali, pokud je kaplan schopen být součástí jednotky, být mezi nimi. Kaplan opět může nabízet jiná témata k hovoru. Ta mohou být spjatá s duchovními otázkami, ale také nemusí. Kaplan i psycholog tak mohou pomáhat různorodosti, kterou vojáci na misi postrádají.

Kaplan má na rozdíl od psychologa jednu výhodu, a tou je, že nepředstavuje pro vojáky nebezpečí. Zatímco psycholog je vnímán jako ten, který diagnostikuje, podílí se na výběru a může dát podnět k návratu vojáka, pokud by měl podezření o jeho psychickém stavu, kaplan takové nebezpečí nepředstavuje.

Vojáci na kaplanovi oceňují, pokud je schopen organizovat aktivity a posilovat tak vazby mezi nimi.

### 3.6.2 Sociální opora vně mise

Sociální opora vně mise byla poskytována i přijímána zejména partnerkami vojáků (15x), dalšími osobami byli rodiče či sourozenci vojáka (původní rodina) (10x) a také kamarádi (9x).

#### 3.6.2.1 Partnerky

##### 3.6.2.1.1 Přijímaná sociální opora

###### A. Opora ve společenství

###### 1. Různorodost (Z 5x, V 3x):

*„I když jsem byl s kamarádama, furt to není rodina. Kontakt s civilizací, tam nebyla ani asfaltka, stromy. Bylo to něco jiného než kamarádi.“ (V5)*

*„Je to manželka, máte kontakt s prostředím tady, ve kterém žijete. Vypadnete ze stereotypu tam. Můžete pokecat o klasických věcech, které tady vidíte jako obrovské věci, tam to člověk neřeší.“ (Z11)*

*„Odreagování od situace. A že je i něco jiného než Afghánistán.“ (Z12)*

Opora je poskytována jako rozptýlení. Vojáci oceňují možnost věnovat se díky kontaktu s partnerkou jiným tématům než vojenským. Kontakt s partnerkou představuje trochu jiný svět, do kterého mohou alespoň na chvíli nahlédnout, být jeho součástí. Na chvíli mohou zapomenout na armádu, válku, mohou si od těchto témat odpočinout.

###### B. Citová opora při problémech

###### 1. Ujištění (Z 5x, V 3x):

*„...že se máme dobře, že je všechno v cajku, že jsou všichni zdraví, co doma.“ (Z2)*

*„Je příjemný vědět, co se děje doma a že je vše ok. Já se tak nemusím starat o to, co se doma děje.“ (V2)*

*„Pomáhá to, že se člověk ujistí, že funguje vše tak, jak má, že je všechno v pořádku a že se o to starat nemusí.“ (Z10)*

Opora je také poskytována jako ujištění, že je všechno doma v pořádku a že si voják nemusí dělat starosti. Pro vojáka poskytuje kontakt úlevu, uklidnění. Také mu umožňuje plně se soustředit na plnění svého úkolu v misi.

###### C. Každodenní citová opora (0x)

#### D. Hodnotící opora

##### 1. Zájem (Z 9x, V 3x):

*„Oni se zajímali o to, co se stalo. Byl by to možná problém, nemohl bych to vyventilovat. Bylo důležité, že si řekli o informaci.“ (Z3)*

*„Výhodou toho, mít přítelkyni je, že člověk má komu zavolat, byla tam odezva z domova.“ (Z5)*

*„Když třeba do mise vyrazí nějaký mladý kluk, který už nebydlí u rodičů, ale nemá přítelkyni, bůh ví, jaké má vztahy s rodiči, možná ani nemá komu volat. Nikdo se o něho nezajímá.“ (Z10)*

*„Bylo důležité vědět, že na mně někomu záleží.“ (Z12)*

*„Samozřejmě to přinášelo i hezký věci, že člověk pokecal s přítelkyní – věděl jsem, že má o mně zájem.“ (V1)*

Každodenní citová opora je poskytována jako zájem ze strany partnerky, její podpora. Vojáci tak dostávají informaci, že partnerce na nich záleží. Mohou také ventilovat své pocity, sdílet je se svými partnerkami. Zároveň se zdá, že je někdy jednodušší, když si partnerky o informaci řeknou, ptají se, než když mají rozhovor začít vojáci sami. Rozhovory jim přinášely příjemné emoční prožitky.

##### 2. Jistota pro návrat (Z 4x, V2x):

*„Určitě to dá, že na vás někdo doma čeká.“ (Z2)*

*„Když se vrátí, tak někoho potřebuje...když se vrátíte, chcete mít někoho vedle sebe.“ (Z7)*

*„A zároveň ale člověk pochopí, že když nekomunikuje, odcizuje se.“ (V1)*

*„Počítali jsme, jak dlouho to mám domů. Věděl jsem, že na mě někdo čeká.“ (V2)*

Citová opora je vojákům dále poskytována skrze pocit, že se mají kam vrátit, že jsou doma očekáváni, že nejsou sami. Zázemí domova vnímají jako důležité. Prázdné místo, které po vojákovi doma zůstalo, zůstává dál a voják se má kam vrátit. Vojáci byli uklidňováni, byla jim sdělována emocionální náklonnost, zájem a péče o ně, byli také ujišťováni o trvání vztahů, že někam patří a rodina/partnerka na něho čeká.

#### E. Instrumentální opora (0x)

#### F. Informační opora (0x)

### 3.6.2.1.2 Poskytovaná sociální opory

#### A. Opora ve společenství (0x)

#### B. Citová opora při problémech

##### 1. Útěcha (Z 2x, V 1x):

*„Vždycky jsem se snažil jí utěšit, řekl jsem jí, že to bude dobrý.“ (Z4)*

*„Snažil jsem se manželku utěšovat i radami od kolegů.“ (Z7)*

Při problémech vojáci poskytují sociální oporu poskytováním útěchy, ať už v podobě rad či prostým ujištěním, že bude všechno dobré.

#### C. Každodenní citová opora

##### 1. Naslouchání (Z 9x, V 3x):

*„Vím, že je ráda, že zavolám, že mi může všechno říct.“ (Z4)*

*„Když ona se podělí, tak je to pro ni lepší.“ (Z7)*

*„Mluvila spíš ona, potřebovala se vypovídat.“ (V4)*

*„Ženy se potřebují vypovídat a člověk musí naslouchat.“ (V1)*

*„Mně nevadí poslouchat. Ona by se vykecala, já jsem spokojený, ona taky.“ (Z11)*

Vojáci poskytují partnerkám citovou oporu, a to tím, že jim naslouchají. Partnerky se mohou vypovídat, mohou jim sdělit své zážitky. Vojáci jsou přitom schopni překonat i vlastní nechuť ke kontaktu. Vnímají ho jako důležitý pro své partnerky.

#### D. Hodnotící opora (0x)

#### E. Instrumentální opora (0x)

#### F. Informační opora (0x)

### 3.6.2.1.3 Negativní aspekty poskytování sociální opory

##### 1. Poskytování jako povinnost (Z 6x, V 2x):

*„Pokud je chlap v misi a má jiné povinnosti, které musí plnit, tak ty telefony domů jsou jakoby něco navíc, bylo to takové odmítání.“ (Z3)*

*„Nechce se mi s ní mluvit. Dělam to spíš kvůli ní.“ (Z4)*

*„Někdy se mi nechtělo volat, byla to rutina.“ (V2)*

Vojáci mohou vnímat kontakt s domovem a poskytování sociální opory jako zatěžující, jako nepříjemnou povinnost, kterou musí splnit, ale které by se občas rádi vyhnuli. Volání domů se tak může stát součástí běžné rutiny, jednou z mnoha povinností, které voják na misi má.



2. Přenášení problémů z domova (Z 4x, V 2x):

*„Na misi je jednoznačně jednodušší, pokud partnerku nemá, může se soustředit na svou práci. Určitě je to lepší v tom, že má čistou hlavu.“ (Z7)*

*„Čím víc voláte domů, tím víc řešíte ty problémy doma.“ (V1)*

Vojáci vnímají, že pokud se snaží partnerkám pomoci, problémy jejich partnerek se na ně přenáší, jsou jimi zatěžováni. Dělají si pak starosti. Když voják partnerku nemá, tyto starosti mu mizí, může se soustředit na své úkoly.

3. Pocit bezmoci (Z 1x, V 4x):

*„Když jsou problémy s dětmi ve škole, táta tam nic nezmůže. Maximálně zavolá klukovi, který to ale pustí jedním uchem tam a a druhým ven a neovlivní to. Kdyby byl doma, jednu by mu fláknul a byl by klid. Ale to táta nemůže.“ (Z4)*

*„Ale většinou je to složitý, takhle na dálku řešit partnerský věci nebo problémy člověka, který má doma tady v republice...Ale ono to nejde, nemůžete řešit problémy přes telefon, nemůžete pomoci přezout zimní gumy.“ (V1)*

*Často jsem si ale samozřejmě říkal, že něco se přes telefon zařídit nedá.“ (V2)*

Poskytování sociální opory skrze telefonický kontakt je omezené a na tato omezení vojáci samozřejmě narážejí a jsou jim nepříjemná. Vojáci vnímají, že jsou určité problémy, se kterými přes telefon pomoci nedokážou. Jedná se zejména o praktické věci, ale také o výchovu dětí nebo o některá partnerská témata. Vnímají, že doma chybí. Objevují se pocity viny, bezmoci.

4. Strach o sebe (Z 2x):

*„Když nemá partnerku, určitě je to lepší v tom, že má čistou hlavu, nemusí se bát, jestli se vrátí nebo ne.“ (Z11)*

*„Nebylo to příjemné, když jsem věděl, že jedu do oblasti, kde se střílí. To jsem si pak říkal, teď ho třeba vidím naposled, a co s nimi bude.“ (Z12)*

Pokud má voják partnerku, může to být pro něho do jisté míry zavazující. Může prožívat větší obavy před výjezdem, protože má obavy o to, co by se v případě jeho smrti/zranění stalo s partnerkou a případně i dětmi.

5. Připomenutí, že mi partnerka chybí (V 1x)

*„Je to podle mě jen náročnější. Když už mám ženu a děti a rozhodnu se jet na misi, je to utrpení, absence toho člověka.“ (V2)*

Kontakt může být připomenutím absence partnerky a vyvolává tak negativní prožitky. Voják si vlastně připomene, že partnerku (případně i děti) má a že s nimi není.

#### 3.6.2.1.4 Co brání poskytování sociální opory

##### 1. Stereotypie (Z 5x, V 2x):

*„Navíc mám pocit, že si vlastně ani nemáme co říct. Spoustu věcí ani říkat nesmíme – o tom, jak mise probíhá, jaké úkoly máme.“ (Z4)*

*„Bavili jsme se pořád o tom samém - jak se má, co kamarádi.“ (Z7)*

*„Je těžký, když jste tam tři čtvrtě roku a dotaz – co je nového, už nemá smysl. Nemáte o čem mluvit, nemůžete moc mluvit o tom, co se tam děje a na základně je stereotyp, takže není o čem vyprávět.“ (V1)*

*„Já jsem cítil, že je spousta věcí, o kterých mluvit nemůžu nebo nesmím a ty ostatní jsou pořád stejné, takže vlastně není o čem vykládat.“ (V4)*

Vojáci jsou omezeni v obsahu hovoru. Nesmí téměř mluvit o své práci, telefony jsou odposlouchávané. Stereotypie, která v průběhu mise nastává, vede k tomu, že se témata nacházejí jen obtížně a tím chybí i možnost poskytování vzájemné zejména každodenní citové opory, opory ve společenství, ale i opory při problémech.

##### 2. Snaha ochránit (Z 2x, V 2x):

*„Když se něco na základně děje, moc jí to nechci říkat.“ (Z4)*

*„Neříkal jsem jim, když se něco stalo, aby neměli strach.“ (Z11)*

*„Klidně jsem i zalhal, aby o mě neměla zbytečný strach.“ (V5)*

Vojáci mají tendenci zatajovat partnerce nepříjemné informace, které by podle nich mohly vést k tomu, že se o ně bude partnerka bát. Motivací vojáků přitom je nezatěžovat partnerku dalšími nepříjemnostmi.

##### 3. Odlišné vnímání problémů (Z 1x, V 2x):

*„V misi se samozřejmě kumulují problémy, máte problémy v práci a pak máte ještě řešit problémy, které vám vůbec nepřípadají, že by problémem byly.“ (V1)*

*„Vykládala mi věci, které není hodno řešit ani doma. Natož tam.“ (V4)*

Zatěžující je také rozdílné vnímání problémů. Vojáci řeší na misi jiné problémy a problémy jejich partnerek jim připadají malicherné, nesmyslné. Nemají proto chuť je řešit, zabývat se jimi.

### 3.6.2.1.5 Co pomáhá poskytování sociální opory

#### 1. Příprava na rozhovory (Z 1x):

*„Já jsem taky schválně vyhledával problémy, kterým nerozumím a o kterých bych se potom mohl bavit.“ (Z3)*

Pokud vojáci stáli o kontakt, osvědčilo se jim být aktivní ve vyhledávání témat a v přemýšlení, o čem by se dalo mluvit a jak společné chvíle využít.

#### 2. Společný projekt (Z 3x, V 1x):

*„Společný projekt bytu bylo dobré téma.“ (Z2)*

*„Bavili jsme se o dětech, jak se mají, tam je pořád o čem mluvit“ (Z4)*

*„To je těžký, pak si člověk musí najít něco, třeba tu rekonstrukci, kdy má společný téma a pak i o volném čase může koukat na internetu, jaké jsou akce, co by mohl koupit. To je lepší, než když se mluví pořád jen o tom, že tam svítí sluníčko, je tam vedro, že jedu ven.“ (V1)*

V rozhovorech se často objevovalo ocenění společného projektu obou partnerů, o kterém v průběhu mise diskutovali. Pokud měl voják s partnerkou o čem mluvit, komunikace byla snazší a toto téma pomáhalo udržovat spojení. Takové kontakty pak probíhaly nejen proto, že to vojáci cítili jako povinnost, ale protože o tom opravdu chtěli mluvit. Mimo jiné mohlo být i vodítkem, jak trávit volný čas. Takový společným „projektem“ mohou být děti, často to bylo zařizování společného domu, bytu.

#### 3. Změny nastavení frekvence a způsobu kontaktu v průběhu mise (Z 4x, V 1x):

*„Ke konci mise mi přišlo, že žena řeší hlouposti, tak jsem jí přestal volat a už jsem jí jen psal. Víc se mi osvědčilo psaní, než telefonování. Mám nad tím větší přehled.“ (Z4)*

*„Vykládala mi věci, které není hodno řešit ani doma. Natož tam. Řešil jsem to omezeným kontaktem.“ (V4)*

V průběhu mise se potřeba kontaktu může měnit. Vojáci tak mohou omezovat frekvenci kontaktu nebo měnit způsob kontaktu z telefonu na emaily. Ty pro vojáky představují větší kontrolu, a to v obsahu sdělení, ale také v časovém uspořádání – email píše podle svého uvážení a rozhodnutí.

### 3.6.2.1.6 Frekvence kontaktu

- Každý den (6x)
- Každý druhý den (2x)
- 2x týdně (4x)

- 1x týdně (1x)
- 1x za 14 dní (2x)

Vojáci byli v kontaktu s partnerkami v různých intervalech – od každodenního kontaktu, až po kontakt 1x za 14 dní. Argumenty pro nastavení intervalu byly:

- Pojistka pro dobu, kdy by nebylo možné být s rodinou v kontaktu:

*„Protože se mohou stát situace, kdy nejste na základně, nemáte přístup k telefonu, ke skypu a najednou se třeba několik dní neozvete. Pak pro tu rodinu je to těžší, protože si navykne na každodenní kontakt.“ (V1)*

Vojáci si chtějí nastavit interval tak, aby ho s co největší pravděpodobností mohli dodržovat po celou dobu mise, a to i v případě výjezdů. Proto raději volili delší interval.

- Nedostatek témat

*„Asi je lepší si to šetřit. Sice jsem se na ten kontakt těšil, ale pak už není o čem.“ (Z1)*

Vojáci vnímají, že témat k hovoru není mnoho, a proto interval kontaktu nastavují delší, aby měli s partnerkami o čem mluvit.

- Obtíže dostat se k telefonu

*„Je to těžký – musíte stát frontu na telefon, pak okolo vás stojí stejně spousta lidí.“ (Z4)*

Argumentem při nastavování intervalu může být i nedostatek telefonů na základně.

- Necítili potřebu být v kontaktu častěji

*„Já jsem byl zvyklý, že jsem rodiče i přítelkyni vídal 1x za týden, takže jsme byli zvyklí, že se vídáme nebo slyšíme jen takto málo.“ (Z5)*

Někteří vojáci jen udržují frekvenci kontaktu tak, jak jsou zvyklí z domova. Protože vojáci často bydlí na ubytovnách mimo své bydliště, nemusí být s partnerkami v kontaktu každý den.

Téma rozchodu při misi

*„Je tam skleník a u polní nemocnice jsou tam hezké sestřičky a začíná to fungovat jinak, skleníkové vztahy se začínají tak, jak by člověk možná nechtěl a do republiky chodí sms od těch, kteří závidí kolegům jejich hezkou sestřičku a manželka to dostane a začne se to řešit a ti lidé nemají možnost spolu komunikovat osobně a to je něco příšerného pro ženu, která čeká na toho svého tady v republice a o kterém má informace, že na ni rozhodně nečeká. To je potom těžké.“ (Z3)*

*„Byli tam i kluci, se kterými se jejich přítelkyně během toho půl roku rozešli. Takže tam pak 2-3 týdny startovali na všechny. Myslím, že to je to nejhorší, co se může stát, že vám někdo zavolá, že to nemá cenu, že se nevidáte.“ (V3)*

Specifickým tématem v oblasti partnerských vztahů je možnost rozchodu v průběhu mise. Ostatní kolegové to vnímají jako velmi zatěžující a ohrožující pro fungování vojáka.

Dle výpovědi se stává i to, že vojáci na sebe vzájemně donášejí, posílají informace partnerkám vojáků o jejich chování v průběhu mise, což může samozřejmě partnerský vztah velmi negativně ovlivnit.

#### 3.6.2.1.7 Sociální síť partnerek

##### 1. Rodina

*„Na Vánoce jela k rodičům, byla tam měsíc, takže tam si mohla odpočinout, vyspat se. Tam bylo hodně lidí, takže na to tam zapomněla, taky se potřebuje hodně vykecávat a to tam mohla.“ (V1)*

##### 2. Kamarád

*„Na druhou stranu když někdo slyší, že má v republice dobrého kamaráda, bojí se. Na tom se spálilo hodně lidí. Jde o to, kdo bude tu pomoc provádět a taky musím znát svou ženu. Jde o důvěru k oběma lidem.“ (Z7)*

##### 3. Psycholog

*„Taky byl docela důležitý psycholog tady. Občas se tu schází rodiny těch, kteří jsou v misi, tady s ním mohla mluvit manželka. Dokonce jí pomáhal, když měla nějaké problémy s autem.“ (Z4)*

Vojáci vnímají, že jsou určité situace, kdy jejich partnerky potřebují pomoc, kterou oni z mise zajistit nemohou. Tuto pomoc ale bedlivě sřeží, protože se obávají možných negativních následků pro jejich vztah a případné nevěry manželky. Proto zdá se lépe vnímají, pokud je sociální opora partnerkám poskytována rodinami, spíše než kamarády.

Oporu může nabízet i psycholog. Opora může být emoční, ale i instrumentální.

#### 3.6.2.1.8 Shrnutí

Celkově lze říci, že sociální opora ve vztahu k partnerkám je vojáky obdržena i poskytována. Poskytování přitom je provázeno řadou negativ a obtíží – vojáci ji vnímají jako nepříjemnou povinnost, problémy z domova se na ně přenášejí, jsou vystavováni pocitům bezmoci, protože partnerce nemohou s něčím pomoci, strachu o sebe a svůj život.

Kontakt s partnerkou je dále ztížen dalšími nepříjemnostmi – prožívanou stereotypií, snahou ochránit partnerku, odlišným vnímáním problémů. Tyto aspekty mohou kontaktu s partnerkou bránit, a tím tak bránit i vzájemné sociální opoře.

Vojáci proto mohou volit různé strategie, jak kontakt s partnerkou zpříjemnit, a to přípravou na rozhovor, společným tématem nebo úpravou frekvence či způsobu kontaktu.

Vojáci také sociální oporu od svých partnerek dostávají. Dostávají od nich ujištění, že je vše v pořádku, že si nemusí dělat starosti. Partnerky také pro ně představují jakousi jistotu pro návrat. Voják ví, že se má kam vrátit a že je doma očekáván, je o něj projevován zájem.

Vojáci na jednu stranu prožívají negativně připomenutí, že jim partnerka chybí, že je doma po nich prázdné místo, že nejsou schopni partnerce pomoci, ale na druhou stranu prázdné místo oceňují, protože pro ně znamená, že jim toto místo stále náleží.

Vojáci také oceňují, že partnerka jim pomáhá dostat se do jiného světa. Ona sama řeší jiné problémy, má jiné zážitky. Vojáci tak mohou nakouknout zpět do svých domovů, připomenout si ho. Je to příležitost, jak se odreagovat od stereotypie, kterou život na misi pro mnohé představuje.

Vojákům zdá se není poskytována opora informační, instrumentální ani každodenní citová. Partnerky svou oporu zaměřují spíše na emoční stránku, což je pravděpodobně dáno způsobem kontaktu, ale i vzájemným vztahem či potřebami vojáků. Lze se však domnívat, že každodenní citová opora pro ně není tak důležitá. Na druhou stranu lze také uvažovat o tom, že tento druh sociální opory je obsažen v jiných druzích nebo že ho představuje kontakt samotný.

### **3.6.2.2 Původní rodina**

Jak už bylo řečeno výše, kontakt s původní rodinou udržovalo 10 z námi dotazovaných vojáků.

#### **3.6.2.2.1 Přijímaná sociální opora**

##### **A. Opora ve společenství (0x)**

##### **B. Citová opora při problémech**

###### **1. Ujištění (Z3x, V1x):**

*„Jen jsem se ptal, jak se mají a jestli jsou zdraví.“ (Z8)*

*„S rodiči jsme si povídali o tom, co je nového u nich doma po týdnu, jestli je všechno ok.“ (V1)*

Pro vojáky bylo důležité ujištění, že doma je všechno v pořádku, že si nemusí dělat starosti a mohou se tak soustředit na své úkoly v misi. Vojákovi je poskytován klid.

C. Každodenní citová opora (0x)

D. Hodnotící opora

1. Zájem (Z 2x, V 1x):

*„Ptali se, co se tam děje a jak se mám.“ (Z3)*

*„Zajímali se, jak se já mám, co děláme, jak mi to utíká, vydrž a tak. Bylo tam hodně podpory.“ (Z8)*

*„Naši mě vždycky podporovali. Ptali se, jak se mám.“ (V1)*

I od rodičů vojáci oceňují jejich zájem, podporu. Vojákům je sdělován zájem, starost o ně. Dostávají tak informaci, že rodičům na nich záleží.

E. Instrumentální opora (0x)

F. Informační opora (0x)

#### 3.6.2.2.2 Poskytovaná sociální opora

A. Opora ve společenství (0x)

B. Citová opora při problémech

1. Ujištění (Z 6x, V 3x):

*„Jsem její jediný syn, takže ona to potřebovala. Aby věděla, že jsem v pořádku“ (Z3)*

*„Občas jsem dal vědět, jak se mám.“ (Z5)*

*„Tyhle hovory byly spíš pro ně, aby věděli, že jsem v pořádku, že se mi nic neděje.“ (Z12)*

Vojáci vnímali, že kontakt je důležitý spíše pro rodiče, než pro ně, že rodina chce vědět, že jsou v pořádku.

C. Každodenní citová opora (0x)

D. Hodnotící opora (0x)

E. Instrumentální opora (0x)

F. Informační opora (0x)

### 3.6.2.2.3 Negativní aspekty poskytování sociální opory

#### 1. Poskytování jako povinnost (Z 4x, V 3x):

*„Občas jsem volal mámě, ale spíš z povinnosti.“ (Z4)*

*„Bylo to spíš zdvořilostní, byla to spíš povinnost, bylo to spíš pro ně než pro mě.“ (V5)*

Vojáci vnímají poskytování sociální opory jako povinnost, kterou musí splnit. Mají vůči rodičům závazek.

### 3.6.2.2.4 Frekvence kontaktu

- Každý den či obden (0x)
- 2x týdně (1x)
- 1x týdně (3x)
- 1x za 14 dní (6x)

Z rozhovorů vyplývá, že kontakt s původními rodinami byl oproti kontaktu s partnerkami daleko méně intenzivní.

### 3.6.2.2.5 Shrnutí

Sociální opora s původní rodinou do jisté míry kopíruje výsledky sociální opory s partnerkami. Vojáci také byli v roli poskytovatele sociální opory, která sloužila zejména k ujištění, že voják je v pořádku. Poskytování sebou opět nese negativní aspekt v podobě pocitu povinnosti.

Sociální opora k původní rodině je zdá se poměrně symetrická. Vojákovi je poskytováno stejné ujištění, jako poskytuje on své rodině. Na druhou stranu je třeba říci, že více vojáků (9) mluvilo o poskytování opory, než o obdržení (5).

Vojáci jsou se svými původními rodinami v kontaktu méně často, než se svými partnerkami, což odpovídá vývojovému období, ve kterém se vojáci ocitají, a odpoutání se od rodiny.

## 3.6.2.3 Kamarádi

Jak už bylo řečeno výše, kontakt s kamarády udržovalo 9 z námi dotazovaných vojáků.

### 3.6.2.3.1 Přijímaná sociální opora

#### A. Opora ve společenství

#### 1. Různorodost (Z 4x, V 0x):

*„Bylo důležité o záležitostech mluvit s někým jiným - někdo z vás tahá informace.“ (Z3)*



*„Volal jsem občas do práce, zanádal jsem na velitele. To jsem tam moc nemoh.“*  
(Z6)

*„Bylo fajn změnit téma a bavit se o něčem úplně jiném.“* (Z10)

Vojáci také vnímají, že kamarádi představují trochu odlišný svět, ve kterém mluvili o jiných věcech a tématech. Bylo to pro ně tedy možnost, jak se na chvíli odpoutat od zážitků z mise a jak nakouknout do běžného života tak, jak ho prožívají lidé v ČR. Také to může být prostor, kde si mohou dovolit chování, kterého by se v misi nedopustili.

## 2. Novinky (Z 6x, V 3x):

*„Normálně s nima zajdu do hospody, takhle jsem jim musel zavolat.“* (Z4)

*„Chtěl jsem se dozvědět, jak to tady je v republice, co se tady děje. Tady se dějí obrovské změny. Kdo se vdal, kdo se oženil, kdo čeká dítě.“* (Z6)

*„Člověk nechce informace jen o rodině, ale i o tom, co se děje tady. Aby zůstal v obraze.“* (Z10)

*„Chtěl jsem vědět, co je nového v práci.“* (V5)

Vojáci vnímají, že je třeba vztahy s kamarády udržovat. Proto se ptají, jak se mají, chtějí se dozvědět novinky. Chtějí zůstat v obraze, ve spojení s kamarády. A i když pro ně není telefon běžným způsobem, v misi ho využívají.

## 3. Plány do budoucna (Z 2x, V 1x):

*„Plánovali jsme společné akce, co budeme dělat. Už jsem se mohl těšit na to, co budu dělat, až budu doma.“* (Z2)

*Taky jsme se někdy bavili o tom, kam půjdeme, až se vrátím.“* (Z4)

Pro vojáky bylo také důležité, že s kamarády měli možnost plánovat budoucnost, mohli mluvit o tom, na co se těší při návratu.

## B. Citová opora při problémech

### 1. Svěření se s problémem (Z 1x):

*„Máte tendenci ten zážitek (nálet raket) neustále otevřít, mluvit o něm, posílat to dál, domů, pochlubit se s tím, chcete to vyřvávat do světa. Máte tendenci to zveličovat a tím jako by ten strach přecházel z vás na ně.“* (Z3)

Pro některé vojáky byla důležitá možnost sdílet s někým své emoce, zážitky, vyprávět kamarádům své příběhy. Vojáci přitom vnímali, že kamarádi se na jejich zážitky dívají jinak, než ostatní kolegové, byli ochotnější naslouchat, byli zvědavější.

- C. Každodenní citová opora (0x)
- D. Hodnotící opora (0x)
- E. Instrumentální opora (0x)
- F. Informační opora (0x)

#### 3.6.2.3.2 Poskytovaná sociální opora

V rozhovorech se neobjevilo téma poskytování sociální opory.

#### 3.6.2.3.3 Frekvence kontaktu

Nepravidelnost kontaktu (Z 5x, V 2x):

*„Volal jsem jim, když jsem se chtěl něco dozvědět.“ (Z6)*

*Nevím, jak často to bylo, nebylo to nijak pravidelné.“ (Z4)*

*Občas jsem prostě zavolal.“ (V5)*

Kontakt s kamarády probíhal nepravidelně podle potřeb vojáka a podle momentální situace. Oproti jiným kontaktům s domovem se kontakt s kamarády řídí potřebami vojáka, nikoli kamaráda. Není zde tedy přítomen pocit povinnosti kontaktu.

Způsob kontaktu:

- Volání (5x)
- Emaily (4x)

V kontaktu s kamarády vojáci ve větší míře než u kontaktu s rodinou či partnerkou dávají přednost emailům.

#### 3.6.2.3.4 Shrnutí

U kamarádů se neobjevuje téma zátěže ze sociální opory. Vojáci nevnímají kontakt s kamarády jako nepříjemnou povinnost, ale naopak jako příjemné rozptýlení, jako kontakt s běžným světem. Je pro ně důležité, že se na ně někdo těší a že mají s kým plánovat akce po návratu.

Důvodem, proč se neobjevuje téma zátěže, může být i to, že kontakt s kamarády probíhá nepravidelně, je určován potřebami vojáka, který si jej tak může přizpůsobit podle sebe.

### **3.6.3 Shrnutí výsledků kvalitativní části**

Na závěr uvádíme souhrnné tabulky č. 1 - 3, ve kterých je uvedena kategorizace přijímané sociální opory, poskytované sociální opory a negativních aspektů sociální opory tak, jak byly podrobněji popsány výše.

	Kolegové	Velitel	Psycholog	Kaplan	Partnerka	Původní rodina	Kamarádi
<b>Opora ve společenství</b>	Společné trávení volného času	Sranda	Různorodost	Různorodost	Různorodost		Různorodost
	Popovídání si		Zajišťování pohody				Novinky
	Udržování náplně dne						Plány do budoucna
	Sranda						
	Různorodost						
<b>Citová opora při problémech</b>	Svěření se s problémem	Nechat to být	Zájem o zvládání problému	Svěření se s problémem	Ujištění	Ujištění	Svěření se s problémem
	Poskytování rad	Odvedení pozornosti		Duchovní obohacení			
	Odvedení pozornosti						
	Humor						
	Sdílení zážitků		Psycholog je k dispozici				
<b>Každodenní citová opora</b>	Zázemí						
Tabulka č. 1a Kategorizace přijímané sociální opory							

	Kolegové	Velitel	Psycholog	Kaplan	Partnerka	Původní rodina	Kamarádi
Hodnotící opora		Zájem			Zájem	Zájem	
		Domlouvání se			Jistota pro návrat		
		Schopnost uznat chybu					
		Ocenění práce					
		Poskytnutí odpočinku					
		Zastání se svých podřízených					
		Stejně chování ke všem					
Instrumentální opora	Dělení se o zásoby	Řešení pracovních problémů	Půjčování filmů	Půjčování filmů			
	Poskytnutí první pomoci	Pomoc s osobními problémy	Organizace aktivit	Mše			
	Pomoc s běžnými věcmi	Kontrola vztahů		Organizace aktivit			
	Profesní fungování	Organizace aktivit					
Informační opora	Poskytování zpětné vazby	Předvídatelnost	Příprava na návrat				
	Profesní informace	Dávkování informací x otevřenost					
		Zdroj informací					
		Poskytování zpětné vazby					
Tabulka č. 1b Kategorizace přijímané sociální opory							

	Kolegové	Velitel	Psycholog	Kaplan	Partnerka	Původní rodina	Kamarádi
Opora ve společenství							
Citová opora při problémech	Svěření se s problémem				Útěcha	Ujištění	
	Pozvednutí						
Každodenní citová opora					Naslouchání		
Hodnotící opora							
Instrumentální opora							
Informační opora							

Tabulka č. 2 Kategorizace poskytované sociální opory

Kolegové	Velitel	Psycholog	Kaplan	Partnerka	Původní rodina	Kamarádi
Větší závislost	Narušení autority	Nebezpečí		Poskytování jako povinnost	Poskytování jako povinnost	
Narušení soukromí	Větší závislost			Přenašeni problémů z domova		
Podrážděnost	Možnost zneužití informací			Pocit bezmoci		
	Narušení soukromí			Strach o sebe		
	Podrážděnost			Připomenutí, že mi partnerka chybí		

Tabulka č. 3 Kategorizace negativních aspektů sociální opory

Z tabulky č. 1 je patrné různé rozložení poskytované sociální opory od různých lidí. Kolegové zauímají největší místo v poskytování opory ve společenství, citové opory při problémech a instrumentální opory. Velitelé jsou zdá se zdrojem zejména opory hodnotící, instrumentální a také informační. Psycholog a kaplan zajišťují oporu ve společenství a instrumentální oporu. Partnerky jsou zdrojem citové opory při problémech a hodnotící opory, podobně jako původní rodina. Kamarádi jsou zdrojem zejména opory ve společenství.

Pokud se podíváme horizontálně na jednotlivé druhy sociální opory napříč různými vztahy, v opoře ve společenství se často objevuje kategorie Různorodost. Vojáci oceňují šíři lidí, na které se mohou obracet, se kterými mohou mluvit. Jednotliví lidé také představují různá témata, různé způsoby trávení volného času. Vojáci tak mají možnost alespoň částečně nahradit stereotypii, kterou na misi zažívají.

U kolegů i velitelů se objevuje kategorie Sranda. Vojáci oceňují možnost pobavit se, zasmát se. Humor je také způsob, jak spolu tráví volný čas, jak si ho zpříjemní.

Humor se jako kategorie objevuje i v citové opoře při problémech. Pro vojáky je to způsob, jak se vyrovnat s problémy, jak zvládnout těžkou situaci. Tím, že se jí zasmějí, zesměšní ji, dostávají na situaci jiný pohled, mohou se na ni podívat z nadhledu. Humor umožňuje dotknout se i témat, která by při jiném způsobu komunikace zůstala nevyřčena.

Citová opora při problémech je dále poskytována odvedením pozornosti. Vojákoví jsou nabídnuty jiné aktivity, možnost svěřit se s problémem. Tato kategorie se objevila u kolegů, kamarádů i kaplana. Dalo by se tedy předpokládat, že tito lidé jsou těmi, kterým se vojáci nejčastěji svěřují, komu jsou ochotni sdělit své problémy. Tato kategorie se naopak neobjevila u velitelů, psychologů, partnerek a původních rodin. Důvody mohou být u každého jiné.

U velitele se domníváme, že je to dáno tím, že jeho pomoc s případnými problémy nastává spíše ve fázi, kdy voják potřebuje jasné řešení (viz kategorie Pomoc s osobními problémy či Řešení pracovních problémů v druhu instrumentální opora). Poskytování sociální opory psychologem je ztíženo řadou překážek, a proto vojáci nemusí být ochotni za ním s problémy přijít. Co se týče partnerek, může se u vojáků projevit snaha co nejvíce partnerku ochránit a nezatěžovat ji se svými problémy tak, jak to bylo zmiňováno. Podobné důvody se mohou objevovat i ve vztahu k původní rodině.

Každodenní citová opora se v našem výzkumu objevovala nejméně. Jedná se o sociální oporu, při které je příjemci sdělována emocionální blízkost, náklonnost (viz kapitola 2.5.4.1.). Domníváme se, že tento druh mohl zůstat poněkud opominut ve výpovědích vojáků, protože se jedná spíše o emoční záležitost, která může být pro vojáky značně citlivá. Je také

možné, že tento druh se objevuje v jiných druzích sociální opory. Také je samozřejmě možné, že tento druh pro vojáky není tak podstatný a oni se soustředí na druhy jiné.

Hodnotící opora je poskytována zejména velitelem. Ten má, zdá se, v tomto nezastupitelnou roli a může tak mít velký vliv na sebehodnocení vojáků. Hodnotící opora je však poskytována také partnerkami vojáků, které ji vyjadřují svým zájmem a držením místa, kam se voják po misi může vrátit. Partnerky tak představují jakousi jistotu, podobně jako původní rodina.

Instrumentální a informační opora je poskytována pouze lidmi uvnitř mise, což zřejmě vychází ze způsobu kontaktu. Instrumentální opora je poskytována zejména skrze organizaci aktivit, akcí. Dále řešením pracovních či osobních problémů, pomocí s běžnými věcmi. Poskytovateli jsou všichni lidé uvnitř mise.

Naproti tomu informační opora je poskytována zejména opět velitelem, který je zdrojem informací, co se týče organizačních věcí, ale i chování jednotlivých vojáků. Zpětnou vazbu si vojáci poskytují i navzájem mezi sebou. Psycholog poskytuje informační oporu zejména při přípravě na návrat. Tuto oporu jsou vojáci ochotni si od něho vzít.

Při pohledu na tabulku č. 2 poskytované sociální opory je patrné, že té se v našem výzkumu objevilo podstatně méně. Je třeba říci, že je to zřejmě dáno našim způsobem dotazování, ve kterém byla v ohnisku zájmu především sociální opora přijímaná. I tak se však lze ptát, odkud získávají oporu ti, kteří se v rozhorech jako příjemci neobjevili – velitelé, psycholog a kaplan.

Vojáci si možná ani neuvědomují rozsah, v jakém sociální oporu poskytují. Poskytovaná sociální opora patří téměř výhradně do kategorie Citová opora při problémech. To může dle mého názoru vycházet z představy, že pomáháme tehdy, pokud má někdo problém.

Negativními aspekty je zdá se nejvíce zatížena sociální opora velitelů a partnerek (viz tab. č. 3). Pro velitele je náročné být s vojáky v bližším vztahu, navazovat s nimi bližší kontakt zejména proto, že se obávají narušení své autority, možnosti zneužití informací či větší závislosti. Jsou proto nuceni uvažovat o sociální opoře i v kontextu těchto nebezpečí.

Mezi kolegy byla také zmiňována některá negativa – větší závislost, dále narušení soukromí, podrážděnost. Častý kontakt s lidmi, jejich dotazování tak může způsobovat nepříjemnosti.

Směrem k partnerkám jsou zmiňována zcela jiná negativa. Vojáci mohou vnímat poskytování opory jako povinnost, kontaktem s domovem se na ně problémy mohou přenášet,



mohou prožívat pocit bezmoci, mohou si připomínat, že jim partnerka chybí a tím také mohou mít větší strach o sebe, protože sami sebe vnímají jako živitele rodiny, manžela, otce. Tato role je tedy pro vojáky v průběhu mise značně obtížná, a proto se mohou bráněním kontaktu s domovem vyhýbat nepříjemné konfrontaci, že v době mise tuto roli upozadili.

## **3.7 Výsledky kvantitativní části**

### **3.7.1 Korelace škál dotazníku SSL**

Korelace škál sledujících skutečně přijímanou sociální oporu jsou uvedeny v tabulkách 4 a, b.

	SSL-I v misi	SSL-I vně m	SSL-N v misi	SSL-N vně m	Každodenní citová opora v misi	Každodenní citová opora vně m	Citová opora při problémech v misi	Citová opora při problémech vně m	Hodnotící opora v misi
SSL-I v misi	<b>1.000</b>	.573***	-.033	-.037	.775***	.361***	.881***	.525***	.897***
SSL-I vně m	.573***	1.000	-.034	.269**	.540***	.565***	.649***	.891***	.487***
SSL-N v misi	-.033	-.034	1.000	.373***	-.257**	-.284**	-.070	-.106	-.124
SSL-N vně m	-.037	.269**	.373***	1.000	.069	.025	-.059	.048	-.056
Každodenní citová opora v misi	.775***	.540***	-.257**	.069	1.000	.490***	.735***	.542***	.715***
Každodenní citová opora vně m	.361***	.565***	-.284**	.025	.490***	1.000	.455***	.565***	.319**
Citová opora při problémech v misi	.881***	.649***	-.070	-.059	.735***	.455***	1.000	.653***	.752***
Citová opora při problémech vně m	.525***	.891***	-.106	.048	.542***	.565***	.653***	1.000	.426***
Hodnotící opora v misi	.897***	.487***	-.124	-.056	.715***	.319**	.752***	.426***	1.000
Hodnotící opora vně m	.514***	.833***	.131	.280**	.367***	.385***	.593***	.689***	.484***
Instrumentální opora v misi	.932***	.497***	.032	.003	.654***	.216*	.728***	.404***	.832***
Instrumentální opora vně m	.517***	.915***	-.012	.341***	.429***	.405***	.526***	.741***	.442***
Opora ve společenství v misi	.816***	.315**	.051	-.031	.490***	.111	.599***	.274**	.638***
Opora ve společenství vně m	.192*	.613***	-.185*	.227*	.266**	.206*	.279**	.433***	.176*
Informační opora v misi	.772***	.382***	.153	-.098	.437***	.285**	.571***	.326**	.654***
Informační opora vně m	.506***	.716***	.266**	.339***	.427***	.258**	.450***	.526***	.382***

Tab. č. 4a Korelace jednotlivých škál dotazníku SSL sledujících skutečně přijímanou sociální oporu (p hodnota\* < 0,05; \*\* < 0,01; \*\*\* < 0,001)

	Hodnotící opora v misi	Hodnotící opora vně m	Instrumentální opora v misi	Instrumentální opora vně m	Opora ve společenství v misi	Opora ve společenství vně m	Informační opora v misi	Informační opora vně m
SSL-I v misi	.897***	.514***	.932***	.517***	.816***	.192*	.772***	.506***
SSL-I vně m	.487***	.833***	.497***	.915***	.315**	.613***	.349***	.493***
SSL-N v misi	-.124	.131	.032	-.012	.051	-.185*	.153	.266**
SSL-N vně m	-.056	.280**	.003	.341***	-.031	.227*	-.098	.339***
Každodenní citová opora v misi	.715***	.367***	.654***	.429***	.490***	.266**	.437***	.427***
Každodenní citová opora vně m	.319**	.385***	.216*	.405***	.111	.206*	.285**	.258***
Citová opora při problémech v misi	.752***	.593***	.728***	.526***	.599***	.279**	.571***	.450***
Citová opora při problémech vně m	.426***	.689***	.404***	.741***	.274**	.433***	.326**	.526***
Hodnotící opora v misi	1.000	.484***	.832***	.442***	.638***	.176*	.654***	.382***
Hodnotící opora vně m	.484***	1.000	.435***	.798***	.326**	.322**	.331**	.542***
Instrumentální opora v misi	.832***	.435***	1.000	.528***	.781***	.184*	.720***	.457***
Instrumentální opora vně m	.442***	.798***	.528***	1.000	.349***	.493***	.287**	.628***
Opora ve společenství v misi	.638***	.326**	.781***	.349***	1.000	-.023	.613***	.353***
Opora ve společenství vně m	.176*	.322**	.184*	.493***	-.023	1.000	.067	.382***
Informační opora v misi	.654***	.331**	.720***	.287**	.613***	.067	1.000	.532***
Informační opora vně m	.382***	.542***	.457***	.628***	.353***	.382***	.532***	1.000

Tab. č. 4b Korelace jednotlivých škál dotazníku SSL sledujících skutečně přijímanou sociální oporu (p hodnota\* < 0,05; \*\* < 0,01; \*\*\* < 0,001)

Výše uvedené tabulky ukazují vysokou korelaci mezi jednotlivými škálami a subškálami. Tyto výsledky odpovídají předpokladu, že jednotlivé druhy sociální opory jsou si vzájemně blízké a odkazují k jednomu fenoménu, kterým je sociální opora jako taková.

Tyto výsledky mohou také naznačovat, že rozdělení sociální opory je obtížné, protože jednotlivé druhy sociální opory se vzájemně překrývají a že každý druh sociální opory v sobě nese zároveň i druhy jiné. Tak např. instrumentální opora v sobě může obsahovat i oporu hodnotící.

Dalším možným vysvětlením jsou osobnostní vlastnosti jednotlivých účastníků. Každý člověk má určité schopnosti pro využití sociální opory, určité potřeby míry sociální opory. Lze přitom předpokládat, že tyto schopnosti a potřeby jsou platné napříč různými prostředími a různými vztahy.

Zajímavými zjištěními tak jsou spíše ty vztahy, které statisticky významné nejsou. Jedná se zejména o vztah Opory ve společenství uvnitř mise a vně mise. Korelace opory ve společenství vně mise s ostatními škálami je obecně nižší. Výsledek může být dán tím, že opora ve společenství je zaměřena na každodenní interakce, na obyčejné setkávání se, což je možné převážně jen, pokud se lidé vídají. V misi pro takové setkávání mohou být snazší podmínky, vojáci jsou spolu stále, takže se mohou i ti, kteří se jinak příliš do takovýchto setkávání nepouštějí, přidat.

Podle očekávání se v tabulce objevují i záporné korelace, a to mezi jednotlivými subškálami a škálami negativní interakce. Na druhou stranu může působit překvapivě, že statisticky významné negativní korelace se objevují zejména ve vztahu k negativní interakci uvnitř mise. Naopak pokud je statisticky významný vztah mezi negativní interakcí vně mise a dalšími škálami, jedná se o korelaci pozitivní a jedná se o škály postihující sociální oporu vně mise (Hodnotící opora vně mise, Instrumentální opora vně mise, Opora ve společenství vně mise, Informační opora vně mise).

Lze se opět domnívat, že sociální opora uvnitř mise a vně mise funguje rozdílně. Zdá se, že negativní interakce vně mise nemusejí být pro sociální oporu tak negativní. Naopak se zdá, že mohou představovat součást sociální opory. Možná, že vojáci vnímají tyto negativní interakce jako běžnou součást. Tyto závěry korespondují se zjištěním v kvalitativní části práce, ve které vojáci také zmiňovali negativní aspekty sociální opory právě u lidí vně mise.

Korelace škál sledujících deficity přijímané sociální opory jsou uvedeny v tabulkách 5 a,b.

Korelace deficity	SSL-D v misi	SSL-D vně m	D Každodenní citová opora v misi	D Každodenní citová opora vně m	D Citová opora při problémech v misi	D Citová opora při problémech vně m	D Hodnotící opora v misi
SSL-D v misi	1,000	<b>,405***</b>	<b>,931***</b>	0,179	<b>,499***</b>	0,152	<b>,898***</b>
SSL-D vně m	<b>,405***</b>	1	<b>,443***</b>	<b>,824***</b>	<b>,527***</b>	<b>,912***</b>	<b>,340**</b>
D Každodenní citová opora v misi	<b>,931***</b>	<b>,443***</b>	1	<b>,295**</b>	<b>,457***</b>	<b>0,192</b>	<b>,878***</b>
D Každodenní citová opora vně m	0,179	<b>,824***</b>	<b>,295**</b>	1	<b>,345**</b>	<b>,820***</b>	0,197
D Citová opora při problémech v misi	<b>,499***</b>	<b>,527***</b>	<b>,457***</b>	<b>,345**</b>	1	<b>,480***</b>	<b>,417***</b>
D Citová opora při problémech vně m	0,152	<b>,912***</b>	0,192	<b>,820***</b>	<b>,480***</b>	1	0,157
D Hodnotící opora v misi	<b>,898***</b>	<b>,340**</b>	<b>,878***</b>	0,197	<b>,417***</b>	0,157	1
D Hodnotící opora vně m	0,125	<b>,738***</b>	0,124	<b>,614***</b>	<b>,331**</b>	<b>,659***</b>	0,06
D Instrumentální opora v misi	<b>,882***</b>	0,172	<b>,745***</b>	-0,1	<b>,340**</b>	-0,097	<b>,685***</b>
D Instrumentální opora vně m	0,197	<b>,643***</b>	<b>,245*</b>	<b>,403***</b>	0,183	<b>,456***</b>	0,026
D Opora ve společenství v misi	<b>,955***</b>	<b>,271**</b>	<b>,887***</b>	0,076	<b>,347**</b>	0,022	<b>,851***</b>
D Opora ve společenství vně m	<b>,900***</b>	<b>,593***</b>	<b>,878***</b>	<b>,316**</b>	<b>,578***</b>	<b>,361***</b>	<b>,789***</b>
D Informační opora v misi	0,139	0,116	0,006	0,107	-0,101	-0,007	0,02
D Informační opora vně m	0,096	<b>,802***</b>	0,102	<b>,537***</b>	<b>,295**</b>	<b>,756***</b>	0,065

Tab. č. 5a Korelace jednotlivých škál dotazníku SSL sledujících deficity přijímané sociální opory (p hodnota\* < 0,05; \*\* < 0,01; \*\*\* < 0,001)

	D Hodnotící opora vně m	D Instrumentální opora v misi	D Instrumentální opora vně m	D Opora ve společenství v misi	D Opora ve společenství vně m	D Informační opora v misi	D Informační opora vně m
SSL-D v misi	0,125	<b>,882***</b>	0,197	<b>,955***</b>	<b>,900***</b>	0,139	0,096
SSL-D vně m	<b>,738***</b>	0,172	<b>,643***</b>	<b>,271**</b>	<b>,593***</b>	0,116	<b>,802***</b>
D Každodenní citová opora v misi	0,124	<b>,745***</b>	<b>,245*</b>	<b>,887***</b>	<b>,878***</b>	0,006	0,102
D Každodenní citová opora vně m	<b>,614***</b>	-0,1	<b>,403***</b>	0,076	<b>,316**</b>	0,107	<b>,537***</b>
D Citová opora při problémech v misi	<b>,331**</b>	<b>,340**</b>	0,183	<b>,347**</b>	<b>,578***</b>	-0,101	<b>,295**</b>
D Citová opora při problémech vně m	<b>,659***</b>	-0,097	<b>,456***</b>	0,022	<b>,361***</b>	-0,007	<b>,756***</b>
D Hodnotící opora v misi	0,06	<b>,685***</b>	0,026	<b>,851***</b>	<b>,789***</b>	0,02	0,065
D Hodnotící opora vně m	1	-0,033	<b>,490***</b>	0,036	<b>,224*</b>	0,158	<b>,483***</b>
D Instrumentální opora v misi	-0,033	1	0,138	<b>,861***</b>	<b>,760***</b>	0,07	-0,004
D Instrumentální opora vně m	<b>,490***</b>	0,138	1	0,107	<b>,294**</b>	<b>,392***</b>	<b>,609***</b>
D Opora ve společenství v misi	0,036	<b>,861***</b>	0,107	1	<b>,849***</b>	0,128	-0,032
D Opora ve společenství vně m	<b>,224*</b>	<b>,760***</b>	<b>,294**</b>	<b>,849***</b>	1	-0,006	<b>,327**</b>
D Informační opora v misi	0,158	0,07	<b>,392***</b>	0,128	-0,006	1	0,133
D Informační opora vně m	<b>,483***</b>	-0,004	<b>,609***</b>	-0,032	<b>,327**</b>	0,133	1

Tab. č. 5b Korelace jednotlivých škál dotazníku SSL sledujících deficity přijímané sociální opory (p hodnota\* < 0,05; \*\* < 0,01; \*\*\* < 0,001)

Korelace mezi jednotlivými škálami a subškálami sledující deficity v sociální opoře se oproti škálám sledujícím reálnou sociální oporu liší. Je zde více vztahů mezi škálami, které nejsou statisticky významné. Obecně se dá říci, že jsou nižší nebo nevýznamné korelace mezi škálami sledující deficity uvnitř mise a škálami sledující deficity vně mise. Zdá se tedy, že míra vnímaného deficitu sociální opory může být odlišná vně mise a uvnitř mise. To by odpovídalo předpokladu, že vojáci očekávají od těchto svou skupin odlišnou sociální oporu a že jsou odlišně spokojeni s mírou naplnění jejich potřeby.

Nízkých korelaci dosahuje škála Deficit informační opory uvnitř mise. Je možné, že tato škála se váže více k osobnosti velitele, který je jejím hlavním zdrojem, zatímco ostatní škály se mohou vázat i k jiným osobám. Pociťovaná míra deficitu ve fungování velitele tak může být odlišná od pociťovaného deficitu ve fungování ostatních.

### 3.7.2 Cíl 2

Nejprve uvádíme tabulky s deskriptivní statistikou dotazníku SSL

škála		minimum	maximum	průměr	Směrodatná odchylka
Pozitivní interakce (SSL-I) – 32 položek	uvnitř mise	52	120	76,74	17,8
	vně mise	50	118	80,45	14,97
Negativní interakce (SSL-N) – 7 položek	uvnitř mise	7	16	8,72	2,32
	vně mise	6	14	8,36	2,12
Každodenní citová opora - 4 položky	uvnitř mise	5	13	9,02	2,27
	vně mise	7	15	11,45	1,75
Citová opora při problémech - 8 položek	uvnitř mise	11	30	19,85	4,98
	vně mise	11	30	22,17	4,63
Hodnotící opora - 6 položek	uvnitř mise	8	23	14,23	3,02
	vně mise	9	24	14,32	2,95
Instrumentální opora - 7 položek	uvnitř mise	7	27	13,91	4,32
	vně mise	8	28	14,89	4,27
Opora ve společenství - 5 položek	uvnitř mise	5	19	10,63	3,45
	vně mise	5	16	9,26	2,81
Informační opora - 4 položky	uvnitř mise	5	16	9,08	2,7
	vně mise	4	16	8,36	2,47
Celkový deficit v pozitivních interakcích - 34 položek	uvnitř mise	34	58	35,36	3,77
	vně mise	34	54	35,96	3,79
Deficit v každodenní citové opoře - 4 položky	uvnitř mise	4	8	4,24	0,69
	vně mise	4	7	4,40	0,82
Deficit v citové opoře při problémech - 8 položek	uvnitř mise	8	11	8,31	0,79
	vně mise	8	14	8,53	1,16
Deficit v hodnotící opoře - 6 položek	uvnitř mise	6	10	6,19	0,73
	vně mise	6	9	6,28	0,74
Deficit v instrumentální opoře - 7 položek	uvnitř mise	7	13	7,25	0,94
	vně mise	7	9	7,17	0,52



Deficit v opoře ve společenství - 5 položek	uvnitř mise	4	13	5,34	1,26
	vně mise	4	11	5,28	1,08
Deficit v informační opoře - 4 položky	uvnitř mise	4	6	4,08	0,35
	vně mise	4	7	4,19	0,57

Tab. č. 6 Deskriptivní statistika pro hodnoty z dotazníku SSL

Pro testování hypotézy č. 1 jsme využili T- testy pro dva závislé výběry.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 7.

hypotéza	škála	t-test		
		t	df	p-hodnota
1A	<b>Pozitivní interakce (SSL-I)</b>	-2,326	93	<b>0,022</b>
1B	Negativní interakce (SSL-N)	1,397	93	0,166
1C	<b>Každodenní citová opora</b>	-11,242	93	<b>&lt; 0,000</b>
1D	<b>Citová opora při problémech</b>	-5,568	93	<b>&lt; 0,000</b>
1E	Hodnotící opora	-0,271	93	0,787
1F	<b>Instrumentální opora</b>	-2,261	93	<b>0,026</b>
1G	<b>Opora ve společenství</b>	2,955	93	<b>0,004</b>
1H	<b>Informační opora</b>	2,783	93	<b>0,007</b>
1I	Celkový deficit v pozitivních interakcích	-1,393	93	0,167
1J	Deficit v každodenní citové opoře	-1,859	93	0,066
1K	<b>Deficit v citové opoře při problémech</b>	-1,992	93	0,049
1L	Deficit v hodnotící opoře	-0,815	93	0,417
1M	Deficit v instrumentální opoře	0,617	93	0,539
1N	Deficit v opoře ve společenství	0,925	93	0,357
1O	Deficit v informační opoře	-1,637	93	0,105

Tab. č. 7 Výsledky t - testů porovnávajících skóry v jednotlivých škálách dotazníku SSL uvnitř mise a vně mise

Na základě výše uvedených výsledků jsou tedy patrné rozdíly ve škálách: Pozitivní interakce (SSL-I), Každodenní citová opora, Citová opora při problémech, Instrumentální opora, Opora ve společenství, Informační opora a Deficit v citové opoře při problémech.

Výsledky ukazují, že skóry dotazníku sledujících přijímanou sociální oporu uvnitř mise a sociální oporu vně mise se liší, a to ve všech škálách kromě škál: Negativní interakce, Hodnotící opora. Lze se tedy domnívat, že sociální opora je poskytována jinak uvnitř mise a jinak vně mise.

Při pohledu na tabulku udávající deskriptivní statistiku zjišťujeme, že sociální opora vně mise je relativně více poskytována ve škálách: Pozitivní interakce, Každodenní citová opora, Citová opora při problémech, Instrumentální opora. Naopak sociální opora uvnitř mise je relativně více poskytována ve škálách: Opora ve společenství, Informační opora. Tyto výsledky potvrzují náš předpoklad, že sociální opora je v různých vztazích poskytována různým způsobem.

Uvnitř mise je zdá se kladen větší důraz na oporu ve společenství, tj. každodenní setkávání se, účast na společných aktivitách, společné trávení volného času a na informační oporu, tj. na poskytování zpětné vazby k chování jednotlivce, vyjadřování se k jeho jednání, sdělení jasných očekávání, poskytování rad.

Jiné výsledky se ukazují u škál sledujících vnímané deficity v sociální opoře. Tyto škály se naopak uvnitř mise a vně mise neliší s výjimkou škály Deficit v citové opoře při problémech. Vyšší deficit je vnímán vně mise. Ukazuje se tedy, že vojákům chybí relativně více opora poskytovaná lidmi vně mise, a to zejména v oblastech citové, emoční opory při problémech, a to i přesto, že jí dostávají od lidí vně mise více (viz tab. č. 6).

Ostatní škály ukazují, že vnímané deficity se neliší. Lze se tedy domnívat, že vojáci jsou relativně stejně spokojeni či nespokojeni s tím, jakou sociální oporu dostávají od lidí uvnitř mise i vně mise. Z těchto výsledků by se dalo předpokládat, že hodnocení sociální opory je především výsledkem osobnostních vlastností vojáků, kteří jsou pak celkově spíše spokojeni nebo nespokojeni. Možným vysvětlením je i to, že vojáci navazují stejné vztahy v misi i vně mise. Pokud tedy navazují vztahy, které jim poskytují dostatek sociální opory, mají jí dostatek všude a naopak.

### 3.7.3 Cíl 3

Nejprve uvádíme tabulku s deskriptivní statistikou vybraných škál dotazníku MMPI-2.

		minimum	maximum	průměr	směrodatná odchylka
Hs (hypochondrie)	Před misí	37	73	49,43	7,27
	Po misi	39	65	49,77	6,38
D (deprese)	Před misí	31	59	45,28	6,23
	Po misi	31	65	44,53	6,41
Hy (konverzní hysterie)	Před misí	32	71	49,57	7,63
	Po misi	37	68	51,7	7,03
Pd (psychopatická odchylka)	Před misí	30	70	46,29	7,19
	Po misi	32	67	48,11	8,12
MF (maskulinita – feminita)	Před misí	24	56	42,21	7,16
	Po misi	24	60	43	7,89
Pa (paranoia)	Před misí	36	59	45,25	5,56
	Po misi	37	65	47,49	6,77
Pt (psychastenie)	Před misí	32	62	47,64	6,49
	Po misi	29	68	48,68	6,48
Sc (schizofrenie)	Před misí	30	62	47,13	5,85
	Po misi	30	66	48,38	6,39
Ma (hypomanie)	Před misí	26	75	49,64	7,66
	Po misi	34	64	49,91	5,82
SI (sociální introverze)	Před misí	24	67	39,8	7,81
	Po misi	22	52	38,79	6,38

Tabulka č. 8 Deskriptivní statistika vybraných škál dotazníku MMPI-2

Dále uvádíme tabulku s deskriptivní statistikou Seznamu zážitků v misi.

	minimum	maximum	modus	průměr	směrodatná odchylka
Celkový počet	1	10	4	5,04	2,38

Tabulka č. 9 Deskriptivní statistika Seznamu zážitků v misi

Pro testování hypotézy č. 2 jsme využili T- testy pro dva závislé výběry.

hypotéza		t-test		
		t	df	p-hodnota
2A	Hs (hypochondrie)	-0,444	93	0,658
2B	D (deprese)	0,986	93	0,327
2C	<b>Hy (konverzní hysterie)</b>	-2,546	93	<b>0,013</b>
2D	Pd (psychopatická odchylka)	-1,782	93	0,078
2E	MF(maskulinita – feminita)	-0,893	93	0,374
2F	<b>Pa (paranoia)</b>	-2,705	93	<b>0,008</b>
2G	Pt (psychastenie)	-1,157	93	0,250
2H	Sc (schizofrenie)	-1,496	93	0,138
2I	Ma (hypomanie)	-0,293	93	0,770
2J	SI (sociální introverze)	1,133	93	0,260

Tab. č. 10 Výsledky t - testů porovnávajících skóry v jednotlivých škálách dotazníku MMPI-2 před misí a po misi

K signifikantním změnám došlo ve škálách konverzní hysterie a paranoia. Škála konverzní hysterie je spjata se somatickými stesky a zároveň s pocitem dobrého fungování. Mezi vojáky může být přijatelnější stěžovat si na somatické problémy, než na problémy psychické, které mohou po misi nastat.

Zvýšení ve škále paranoia může být způsobeno působením v misi, které do jisté míry vyžadovalo zvýšení ostražitosti, podezíravosti, nedůvěřivosti vůči lidem. Vzhledem k tomu, že měření bylo prováděno tři měsíce po návratu z mise, může být psychika ještě nabuzena z prožité mise. Na druhou stranu může jít i o trvalejší rys, který se po prožité misi v osobnosti objeví.

U ostatních škál v průměru ke změnám nedošlo. To však neznamená, že by jednotlivě ke změnám nedocházelo. Domníváme se proto, že je v takových případech nezbytný kvalitativní přístup zaměřený na jednotlivce, který jsme uplatnili ve svém výzkumu i dále.

### 3.7.4 Cíl 4

Na základě hodnoty jednotlivých klinických škál před misí i po misí byly účastníci rozděleni do dvou kategorií:

1. průměrný skór (skóre se pohybuje v rozmezí 41 – 59)
2. skór zvýšený či snížený (skóre se pohybuje pod 41 nebo nad 59)

Na základě celkového hodnocení dotazníku MMPI-2 před misí i po misí byly účastníci rozděleni do dvou kategorií:

1. Ti, u nichž nebyly zaznamenány žádné problémové charakteristiky nebo byly tyto problémy uznány drobnými.
2. Ti, u nichž problémové charakteristiky zaznamenány byly.<sup>7</sup>

Pro testování hypotéz jsme použili lineární diskriminační analýzu, model stepwise.

#### Výsledky

##### Škála Hs

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie Hs před misí
2. věk

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie HS před misí	1,13	1,33	4,297	0,041
věk	31,89	29,67	2,882	0,093

Tab. č. 11 Signifikantní prediktory hodnoty škály Hs po misí

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,323	0,896	0,008

Tab. č. 12 Test významnosti diskriminační funkce

<sup>7</sup> Dotazníky byly hodnoceny mnou pod supervizí klinického psychologa, který dotazník MMPI u vojáků dlouhodobě používá. Toto hodnocení sloužilo pouze k výzkumným účelům. Cílem nebylo diagnostikovat případné duševní poruchy.

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	58 (76,3%)	18 (23,7%)
	2	8 (44,4%)	10 (55,6%)
	celkově	72,3%	

Tab. č. 13 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Hs po misi jsou: kategorie Hs před misí a věk. Celkově model správně predikoval 72,3% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále Hs bylo průměrné již před misí a kteří jsou relativně vyššího věku, mají vyšší pravděpodobnost průměrného skóre ve škále Hs po misi.

#### Škála D

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie D před misí

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie D před misí	1,14	1,44	9,062	0,003

Tab. č. 14 Signifikantní prediktory hodnoty škály D po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,306	0,907	0,003

Tab. č. 15 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	64 (84,2%)	12 (15,8%)
	2	10 (55,6%)	8 (44,4%)
	celkově	76,6%	

Tab. č. 16 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále D po misi je: kategorie D před misí. Celkově model správně predikoval 76,6% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále D bylo průměrné již před misí, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre bude průměrné i po misi.

### Škála Hy

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. vzdělání

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
vzdělání	1,88 <sup>8</sup>	1,78	5,507	0,021

Tab. č. 17 Signifikantní prediktory hodnoty škály Hy po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,243	0,941	0,021

Tab. č. 18 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	52 (76,5%)	16 (23,5%)
	2	12 (46,2%)	14 (53,8%)
	celkově	70,2%	

Tab. č. 19 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Hy po misi je: vzdělání. Celkově model správně predikoval 70,2% případů.

Ukazuje se, že vojáci relativně vyššího vzdělání mají vyšší pravděpodobnost průměrného skóre ve škále Hy po misi. Naopak, vojáci relativně nižšího vzdělání mají vyšší pravděpodobnost zvýšeného či sníženého skóre ve škále Hy po misi.

<sup>8</sup> Vzdělání bylo hodnoceno nominálně, kde 1 = SOU, 2 = SŠ s maturitou, 3 = VŠ

### Škála Pd

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie Pd před misí
2. SSL-N uvnitř mise
3. vzdělání
4. počet let u AČR
5. věk

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie Pd před misí	1,11	1,37	8,102	0,005
SSL-N uvnitř mise	8,52	9,36	2,188	0,143
vzdělání	1,68	2,09	7,683	0,007
počet let u AČR	8,97	8,45	0,184	0,669
věk	31,0	32,82	2,211	0,141

Tab. č. 20 Signifikantní prediktory hodnoty škály Pd po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,556	0,691	< 0,001

Tab. č. 21 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	52 (72,2%)	20 (27,8%)
	2	8 (36,4%)	14 (63,6%)
	celkově	70,2%	

Tab. č. 22 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Pd po misi jsou: kategorie Pd před misí, skóre ve škále SSL-N uvnitř mise, vzdělání, počet let u AČR a věk. Celkově model správně predikoval 70,2% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále Pd bylo průměrné již před misí, kteří mají relativně nižší skóre ve škále negativní interakce uvnitř mise (SSL-N), kteří jsou



relativně nižšího vzdělání, kteří jsou relativně déle u AČR a kteří jsou relativně nižšího věku, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále Pd bude průměrné i po misi.

### Škála MF

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. SSL-D vně mise
2. kategorie MF před misí

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
SSL-D vně mise	34,92	37,29	9,126	0,003
kategorie MF před misí	1,29	1,48	3,291	0,073

Tab. č. 23 Signifikantní prediktory hodnoty škály MF po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,376	0,859	0,001

Tab. č. 24 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	34 (65,4%)	18 (34,6%)
	2	16 (38,1%)	26 (61,9%)
	celkově	63,8%	

Tab. č. 25 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále MF po misi jsou: skóre ve škále SSL-D vně mise a kategorie MF před misí. Celkově model správně predikoval 63,8% případů.

Ukazuje se, že vojáci, kteří mají relativně nižší skóre ve škále deficit sociální opory vně mise a u nichž skóre ve škále MF bylo průměrné již před misí, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále MF bude průměrné i po misi.

### Škála Pa

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie Pa před misí
2. SSL-D uvnitř mise
3. SSL-D vně mise

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie Pa před misí	1,24	1,50	5,670	0,019
SSL-D uvnitř mise	34,94	36,75	3,991	0,049
SSL-D vně mise	36,39	35,00	2,308	0,132

Tab. č. 26 Signifikantní prediktory hodnoty škály Pa po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,405	0,836	0,001

Tab. č. 27 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	50 (73,5%)	18 (26,5%)
	2	12 (46,2%)	14 (53,8%)
	celkově	68,1%	

Tab. č. 28 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Pa po misi jsou: kategorie Pa před misí, skóre ve škále SSL-D uvnitř mise a skóre ve škále SSL-D vně mise. Celkově model správně predikoval 68,1% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále Pa bylo průměrné již před misí, kteří mají relativně nižší skóre ve škále deficit sociální opory (SSL-D) uvnitř mise, ale kteří mají relativně vyšší skóre ve škále deficit sociální opory (SSL-D) vně mise, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále Pa bude průměrné i po misi.

### Škála Pt

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. SSL-N uvnitř mise

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
SSL-N uvnitř mise	8,58	10,20	4,329	0,040

Tab. č. 29 Signifikantní prediktory hodnoty škály Pt po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,217	0,953	0,040

Tab. č. 30 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	62 (75,6%)	20 (24,4%)
	2	6 (50%)	6 (50%)
	celkově	72,3%	

Tab. č. 31 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Pt po misi je: skóre ve škále SSL-N uvnitř mise. Celkově model správně predikoval 72,3% případů.

Ukazuje se, že vojáci, kteří mají relativně nižší skóre ve škále negativní interakce uvnitř mise (SSL-N), mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále Pt bude po misi průměrné.

### Škála Sc

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie Sc před misí
2. součet zážitků v misi

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie Sc před misí	1,08	1,57	28,177	< 0,001
součet zážitků v misi	5,16	4,14	2,094	0,151

Tab. č. 32 Signifikantní prediktory hodnoty škály Sc po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,533	0,716	< 0,001

Tab. č. 33 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	72 (92,3%)	6 (7,7%)
	2	6 (37,5%)	10 (62,5%)
	celkově	87,2%	

Tab. č. 34 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Sc po misi jsou: kategorie Sc před misí a součet zážitků v misi. Celkově model správně predikoval 87,2% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále Sc bylo průměrné již před misí a kteří mají relativně vyšší počet zážitků v misi, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále Sc bude průměrné i po misi.

### Škála Ma

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. počet let u AČR
2. SSL-I uvnitř mise
3. věk

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
počet let u AČR	7,85	15,33	33,297	< 0,001
SSL-I uvnitř mise	78,64	64,17	7,498	0,007
věk	30,92	34,83	6,717	0,011

Tab. č. 35 Signifikantní prediktory hodnoty škály Ma po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,628	0,605	< 0,001

Tab. č. 36 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	72 (87,8%)	10 (12,2%)
	2	2 (16,7%)	10 (83,3%)
	celkově	87,2%	

Tab. č. 37 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále Ma po misi jsou: počet let u AČR, skóre ve škále SSL-I uvnitř mise a věk. Celkově model správně predikoval 87,2% případů.

Ukazuje se, že vojáci, kteří jsou relativně kratší dobu v AČR, kteří mají relativně vyšší skóre ve škále pozitivní sociální interakce (SSL-I) uvnitř mise a kteří jsou relativně nižšího věku, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále Ma bude po misi průměrné.

### Škála SI

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. kategorie SI před misí
2. SSL-D vně mise

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
kategorie SI před misí	1,31	1,75	18,149	< 0,001
SSL-D vně mise	34,15	36,78	9,280	0,003

Tab. č. 38 Signifikantní prediktory hodnoty škály SI po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,481	0,768	< 0,001

Tab. č. 39 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	18 (60,0%)	12 (40,0%)
	2	14 (21,9%)	50 (78,1%)
	celkově	72,3%	

Tab. č. 40 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace ve škále SI po misi jsou: kategorie SI před misí a skóre ve škále SSL-D vně mise. Celkově model správně predikoval 72,3% případů.

Ukazuje se, že vojáci, u nichž skóre ve škále SI bylo průměrné již před misí a kteří mají relativně nižší skóre ve škále deficit sciání opory (SSL-D) vně mise, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich skóre ve škále SI bude průměrné i po misi.

#### Celkový profil dotazníku MMPI-2

Z předpokládaných prediktorů detekoval model jako signifikantní následující proměnné:

1. vzdělání
2. SSL-N vně mise
3. počet absolvovaných zahraničních misí

proměnná	průměr skupiny 1	průměr skupiny 2	F	p-hodnota
vzdělání	1,73	2,14	5,685	0,019
SSL-N vně mise	8,18	9,43	4,233	0,042
počet absolvovaných zahraničních misí	1,63	1,14	1,764	0,187

Tab. č. 41 Signifikantní prediktory hodnoty škály Hs po misi

kanonická korelace	Wilksovo lambda	p-hodnota
0,449	0,798	< 0,001

Tab. č. 42 Test významnosti diskriminační funkce

		predikované rozdělení	
		1	2
původně	1	56 (70,0%)	24 (30,0%)
	2	4 (28,6%)	10 (71,4%)
	celkově	70,2%	

Tab. č. 43 Výsledky klasifikace

Z výše uvedených dat lze tedy říci, že prediktory klasifikace v dotazníku MMPI-2 celkově jsou: vzdělání, skóre ve škále negativní interakce (SSL-N) vně mise, počet absolvovaných zahraničních misí a kategorie MMPI-2 před misí. Celkově model správně predikoval 70,2% případů.

Ukazuje se, že vojáci, kteří mají relativně nižší vzdělání, kteří mají relativně nižší skóre ve škále negativní interakce a kteří absolvovali relativně více zahraničních misí, mají vyšší pravděpodobnost, že jejich profil dotazníku MMPI-2 bude po misí označen pozitivně.

### 3.7.5 Shrnutí

škála	signifikantní prediktory	správná predikce
Hs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie Hs před misí</li> <li>• věk</li> </ul>	72,3%
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie D před misí</li> </ul>	76,6%
Hy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzdělání</li> </ul>	70,2%
Pd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie Pd před misí</li> <li>• SSL-N uvnitř mise</li> <li>• vzdělání</li> <li>• počet let u AČR</li> <li>• věk</li> </ul>	70,2%
MF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSL-D vně mise</li> <li>• kategorie MF před misí</li> </ul>	63,8%
Pa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie Pa před misí</li> <li>• SSL-D uvnitř mise</li> <li>• SSL-D vně mise</li> </ul>	68,1%
Pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSL-N uvnitř mise</li> </ul>	72,3%
Sc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie Sc před misí</li> <li>• součet zážitků v misi</li> </ul>	87,2%
Ma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• počet let u AČR</li> <li>• SSL-I uvnitř mise</li> <li>• Věk</li> </ul>	87,2%
SI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie SI před misí</li> <li>• SSL-D vně mise</li> </ul>	72,3%
Celkový profil MMPI-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzdělání</li> <li>• SSL-N vně mise</li> <li>• počet absolvovaných zahraničních misí</li> </ul>	70,2%

Tab. č. 44 Shrnutí signifikantních prediktorů hodnot jednotlivých škál MMPI-2 po misi



U většiny škál se jako významný prediktor kategorie po zahraniční misi ukázala kategorie dané škály před misí. Nikoli překvapivě tyto výsledky tedy naznačují, že osobnost vojáka před misí je důležitým faktorem.

Kromě toho se jako důležité faktory ukázaly ve škále hypochondrie (Hs) věk. Tato škála postihuje zejména vágní, nespecifické somatické stesky, postoj člověka k případné nemoci. Vojáci nižšího věku tak mohou být vůči somatickým steskům odolnější, mohou mít zábrany stěžovat si na ně, může u nich být pocíťován vyšší apel na to případné fyzické problémy zvládnout.

Ve škále psychopatická odchylka (Pd) se ukázalo více významných prediktorů. Tato škála naznačuje rysy nekonformnosti, impulzivity, špatného přizpůsobování se, citové oploštělosti. Oproti škále hysterie se jako prediktor průměrného skóru ukázalo relativně nižší vzdělání, podobně jako ve škále manie relativně nižší věk, ale naopak relativně vyšší počet let u AČR. Zdá se tedy, že životní zkušenosti jsou v tomto případě spíše na překážku, zatímco armádní jsou spíše nápomocné. Vyšší věk může být spojen s většími závazky vůči rodině, větším strachem o svůj život. Zdá se také, že je dobré, pokud voják není vystavován negativním interakcím v rámci sociální opory. Nebýt negativně zasažen je přitom zdá se důležitější, než zažívat interakce pozitivní.

Ve škále paranoia (Pa) je kromě kategorie škály před misí důležitá míra deficitu sociální opory. Vojáci, kteří mají deficit relativně vyšší u lidí uvnitř mise, se mohou stát podezřívavější, mohou lidem nedůvěřovat právě pro to, že je druzí zklamali. Na druhou stranu je také možné, že nedůvěra v lidi byla faktorem, který vedl ke stranění se lidí a následnému většímu pocitu deficitu v míře poskytované sociální opory.

Možná překvapivě se ale ukazuje, že lidé, kteří pocíťují relativně vyšší míru deficitu sociální opory vně mise, mají vyšší pravděpodobnost průměrného skóre. Možným vysvětlením je, že sociální opora (i pozitivní) poskytovaná vně mise je spíše zatěžující, a proto vojáci, kteří pocíťují její deficit, jsou tohoto negativa ušetřeni. Pocíťovaný deficit také může být jakýmsi znakem dobrého vztahu, protože jedinec stojí o větší podporu. Lze se domnívat, že od vztahu nekvalitního by vojáci takovou oporu nepožadovali.

Ve škále schizofrenie (Sc) se jako důležitý prediktor ukazuje také součet zážitků v misi. Překvapivě ale relativně vyšší počet zážitků zvyšuje pravděpodobnost průměrného skóre. Možným vysvětlením je, že lidé, kteří jsou více nasazováni do takovýchto situací, mají vyšší odolnost.

Ve škálách MF a SI se shodně jako další prediktor ukázala pocíťovaná míra deficitu v poskytované sociální opoře vně mise. Možné vysvětlení bylo zmíněno ve škále Pa.

Ve škálách Hy, Pt a Ma se prediktor zařazení do kategorie před zahraniční misí neukázal.

Škála hysterie (Hy) je spjata se somatickými stesky a zároveň s pocitem dobrého fungování, dobré adaptace. Domnívám se, že mezi vojáky je problematika psychického a fyzického zdraví velmi citlivá. Pro vojáky může být přijatelnější stěžovat si na somatické problémy, než na problémy psychické. Tento rys přitom může být pro vojáky s relativně vyšším vzděláním pochopitelnější, jasnější, a proto se u nich po zahraniční misi může objevit.

Škála psychastenie (Pt) se vztahuje k pocitům nejistoty, méněcennosti, anxiety. Jejím prediktorem se ukázalo skóre ve škále negativní interakce uvnitř mise. Zdá se tedy, že negativní zážitky ze strany kolegů v průběhu mise jsou důležitější, než osobnost vojáka před misí. Negativní sociální opora může vést k vyšší míře úzkosti, k pochybování, nejistotě. Naopak, pokud voják takové pocity má v relativně menší míře, je vyšší pravděpodobnost, že se u něho tyto pocity neobjeví.

Škála manie (Ma) se vztahuje k rychlejšímu jednání, impulzivitě, aktivitě. Nízké skóry mohou na druhou stranu naznačovat depresivní ladění. Vojáci s průměrným skórem jsou relativně mladší, jsou relativně kratší dobu u AČR. Zdá se tedy, že zkušenosti, ať už životní nebo armádní, z hlediska skóre ve škále Ma nepomáhají. Možným vysvětlením může být, že mladší vojáci snáze procházejí zahraniční misí, protože nemají závazky vůči svým rodinám (manželkám, dětem), mohou mít tendence vnímat misi spíše jako dobrodružství.

Dalším prediktorem se ukázalo skóre ve škále pozitivní sociální interakce uvnitř mise. Pokud lidé dostávají relativně více sociální opory, může to značit jejich dobré sociální zázemí a tedy lepší schopnost vyrovnat se se stresem, který zahraniční mise přináší.

Při hodnocení celkového profilu dotazníku MMPI-2 se jako signifikantní ukázalo vzdělání. Relativně nižší vzdělání se ukázalo jako prediktor pozitivního hodnocení MMPI-2 po misi. Nižší vzdělání může být spojeno s relativně nižšími pracovními pozicemi, a tím i snadnějším zvládnutím zahraničních misí.

Dále se jako významné ukázalo skóre ve škále negativní interakce. Důvody mohou být podobné, jako byly zmíněny výše, i když se jednalo o negativní interakce uvnitř mise. Zdá se, že pro celkový dopad je důležitější opora vně mise, a to zejména ve svém negativním pojetí. Vojáci mohou takové interakce prožívat závažněji, než případné chybějící interakce pozitivní.

Počet absolvovaných zahraničních misí byl také detekován jako významný faktor celkového profilu MMPI-2. Zkušenosti se zahraničními misemi se tu ukázaly jako protektivní faktor.

### 3.8 Shrnutí ve vztahu k pojetí sociální opory

Specifitou našeho výzkumu je pojetí sociální opory. Jeho zdůvodnění jsme se blíže věnovali v kapitole 2.5.12. Nyní uvádíme, zda se naše předpoklady potvrdily.

#### 1. Zahrnutí kategorie Opora ve společenství

Jak je patrné z výsledků rozhovorů, vojáci tento druh sociální opory přijímají zejména od svých kolegů uvnitř mise i od svých kamarádů vně mise. To tedy odpovídá předpokladu, že tento druh je důležitý v kamarádství mezi muži.

#### 2. Sledování negativních aspektů sociální opory.

Jak vyplývá ze shrnující tabulky, nejvíce negativních aspektů je vnímáno ve vztahu k veliteli a také partnerkám. Velitelé jsou tak nuceni zvažovat řadu dilemat, která se váží k poskytování i přijímání sociální opory. Musí být schopni vyvažovat pozitiva i negativa, která pro ně ze sociální opory plynou.

Poskytovaná opora partnerkám je zatížena negativními aspekty, jakými jsou: vnímání poskytování opory jako povinnost, přenášení problémů z domova, zažívání pocitu bezmoci, připomínka, že jim partnerka chybí, strach o sebe.

Negativní interakce se ukázaly také jako signifikantní prediktory některých škál dotazníku MMPI-2 po misi, a to konkrétně škál Pd a Pa (negativní interakce uvnitř mise) a poté MMPI-2 celkově (negativní interakce vně mise). Ne/přítomnost negativních interakcí (negativních aspektů) tedy může být pro vojáky důležitější, než ne/přítomnost interakcí pozitivních (pozitivních aspektů). Vojáci mohou být na takové situace citlivější. Může to být dáno také tím, že vojáci mohou sociální oporu potřebovat obecně spíše méně, a proto jim nevádí tolik její nedostatek, jako přítomnost nepříjemných situací a prožitků.

#### 3. Sledování deficitu sociální opory

Důležitost sledování tohoto parametru se potvrdila v rozdílech v množství reálně obdržené sociální opory a pocitovaného deficitu. Zatímco reálně obdržená sociální opora se napříč jednotlivými druhy uvnitř mise a vně mise lišila, míra deficitu byla vnímána uvnitř mise a vně mise podobně.

Míra deficitu se ukázala jako významný prediktor škál paranoia, sociální introverze a maskulinita-feminita po misi.

#### 4. Ukotvení sociální opory ve vztahu

Důležitost tohoto pojetí se potvrdila v našem výzkumu při analýze obdržené opory od lidí uvnitř mise a od lidí vně mise. Toto rozdělení jsme aplikovali v celém výzkumu. Dle našeho názoru odráží rozdíly, které vůči lidem v jednotlivých prostředích vojáci vnímají – jejich různá očekávání, způsoby chování a také poskytování i přijímání sociální opory.

Rozdíly jsou patrné z výsledků kvalitativních i kvantitativních metod. Z rozhovorů vyplývá, že lidé uvnitř mise poskytují sociální oporu napříč všemi kategoriemi, zatímco lidé vně mise se převážně soustředí na oporu ve společenství, citovou oporu při problémech a hodnotící oporu.

Výsledky dotazníků ukazují trochu jiné rozdíly v poskytování sociální opory uvnitř mise a vně mise - vně mise je sociální opora více poskytována ve škálách: Pozitivní interakce, Každodenní citová opora, Citová opora při problémech, Instrumentální opora. Naopak sociální opora uvnitř mise je více poskytována ve škálách: Opora ve společenství, Informační opora (viz kapitola 3.7.2.).

Rozdíly výsledků jednotlivých metod mohly vzniknout tím, že data byla sbírána v jiných časových obdobích. Dotazníky byly sbírány poměrně krátce po absolvování zahraniční mise, zatímco rozhovory byly pořizovány s vojáky po delší době. Pro vojáky, kteří jsou doma krátce, může být sociální opora vně mise důležitější. Důvodem může být i způsob dotazování – v přímém kontaktu mohli vojáci mluvit odlišně, než jak vypovídali v dotaznících.

### **3.9 Diskuse**

V této části bychom chtěli zmínit limity naší práce a porovnat je s výsledky jiných autorů a výzkumů, na které jsme navazovali.

Tento výzkum je poměrně netypický, a to zejména zahrnutím kvalitativního přístupu. V zahraniční i české literatuře zabývající se zvládáním zahraničních misí převažuje přístup kvantitativní. Výzkumy se navíc zaměřují na problematiku syndromu PTSD. Proto je nesnadné porovnat náš výzkum s výsledky výzkumů jiných.

Při srovnání s jinými výzkumy na podobné téma sledujeme několik paralel, ale i rozdílů. Nejprve uvedeme srovnání výzkumů zaměřujících se na sociální oporu v různých vztazích, poté srovnání s výzkumy, které sledovaly význam sociální opory a jiných parametrů pro zvládání zahraniční mise.

Kvalitativní výzkum amerických vojáků ukázal několik paralel: sociální opora je na misi vyhledávána směrem ke kolegům a velitelům, je od nich přítom očekáváno jiné chování (u velitelů je ceněna zejména předvídatelnost, schopnost zastat se jich, u kolegů možnost trávit s nimi volný čas, daleko méně se vzájemně vyhledávají jako zdroj emoční sociální opory), sociální opora může být vnímána i jako značně stresující, a to uvnitř mise, ale i

směrem k lidem vně mise (zejména partnerkám). Velitel se ukázal jako významný zdroj informací, motivace, povzbuzení (Dolan & Ender, 2008).

Paralely vidíme i s dalšími výzkumy, ve kterých se ukázalo, že velitelé jsou důležitým zdrojem ocenění (Wong, Bliese & McGurk, 2003), informací. V našem výzkumu jsme tento efekt pozorovali ve významu velitele jako zdroje hodnotící a informační opory.

Oproti našemu výzkumu se ve výzkumu amerických kolegů jako frekventovaný způsob zvládání stresu objevil alkohol (Dolan & Ender, 2008). V našem výzkumu jsme k takovým závěrům nedošli. Důvodem může být, že náš výzkum měl jiné zaměření, nezjišťoval strategie vyrovnávání se se stresem, ale důležitost sociální opory. Dalším důvodem může být i to, že vojáci nechťeli o takové strategii mluvit, protože na zahraničních misích je konzumace alkoholu zakázána. Také je samozřejmě možné, že čeští vojáci alkohol tak často jako strategii zvládání stresu nepoužívají.

Důležitým způsobem poskytování sociální opory se v naší studii ukázal humor. Ten má zdá se více účelů – funguje jako zdroj zábavy (opora ve společenství), ale také jako komunikační kanál těžkého, obtížně diskutovatelného tématu (citová opora při problémech). Tyto závěry odpovídají studiím, které mapovaly copingové strategie vojáků a ve kterých byl humor shledán (Adler et al., 2013; Riolli & Savicki, 2010).

Co se týče sociální opory od kolegů, zahraničí studie často porovnávali význam sociální opory obdržené od kolegů a od jiných kamarádů (Hoyt et al., 2010; Wilcox, 2010). V našem výzkumu jsme si takto otázku nepoložili. Lze se však domnívat, že v průběhu mise je úloha kolegů vyšší, než úloha kamarádů, a to proto, že množství sociální opory, která ve vztahu s kolegy probíhá, je výrazně vyšší, než s kamarády, což se shoduje s výsledky amerických výzkumníků (Hoyt et al., 2010; Wilcox, 2010).

V našem výzkumu se dále ukázalo, že sociální opora uvnitř mise je důležitější, než sociální opora uvnitř mise pro predikci škál psychopatická odchylka, psychastenie a manie po zahraniční misi. Ve škálách psychopatická odchylka a psychastenie se jako významné ukázaly negativní interakce, ve škále manie interakce pozitivní.

Naopak pro predikci celkového profilu dotazníku MMPI-2 a pro predikci škál maskulinita – feminita a sociální itroverze byla jako významná detekována sociální opora vně mise (konkrétně negativní interakce pro celkový dotazník a míra deficitu pro škály maskulinita – feminita a sociální itroverze). Tento rozpor může naznačovat, že pro celkový psychický stav je důležitější sociální opora vně mise, zatímco pro některé vybrané parametry opora uvnitř mise, respektive negativní interakce v rámci sociální opory. Jistě by šlo namítnout, že lidé, kteří zažívají méně negativních interakcí, zažívají i více interakcí pozitivních, nebo tyto negativní interakce případné pozitivní zážitky neruší.

Tento předpoklad však nepotvrzují korelace mezi škálami SSL-N s jinými škálami obdržené sociální opory. Oproti jiným vztahům jsou vztahy mezi těmito škálami často statisticky nevýznamné. Vysvětlením by mohlo být, že negativní interakce odkazují k jinému konstruktu, než interakce pozitivní a že tedy nezažívat negativní interakce není to samé jako zažívat interakce pozitivní.

Některé korelace však statistické významnosti dosahují. Zajímavé je, že vně mise jsou statisticky významné korelace kladné.<sup>9</sup> To naznačuje, že vně mise nemusejí být negativní interakce pro interakce pozitivní rušivé.

Závěry, že sociální opora má vliv na přizpůsobení se situaci, korespondují se závěry jiných autorů (Fisher, 1985; Riolli & Savicki, 2010; Terry, Rawle & Callan, 1995), které ukazují, že sociální opora je důležitým faktorem pro vyrovnávání se se zátěžovými situacemi. Oproti zahraničním výzkumům se však v našem výzkumu objevovala kategorie negativní interakce. Tu výše zmíněné studie nepoužívaly. Jejich zjištění směřují k pozitivním aspektům sociální opory. Náš výzkum však naznačuje, že nepřítomnost negativních interakcí může být důležitější, než přítomnost interakcí pozitivních. Důvodem může být specifické nastavení vojáků a jejich vůle zvládat problémy samostatně, jejich osobnostní nastavení a jejich možná menší potřeba sociální opory. O to důležitější proto může být nemít se svým okolím negativní zážitky, než mít zážitky pozitivní.

Nyní uvedeme srovnání s výzkumy, které sledovaly význam sociální opory a jiných parametrů pro zvládání zahraniční mise. Výzkumy se často soustředí na sledování PTSD symptomatologie či symptomatologie jiných duševních poruch. V našem výzkumu jsme se na žádnou konkrétní diagnózu nesoustředili. Pouze jsme sledovali, zda účastníci mají nějaké psychické problémy, které by se zobrazily v profilu dotazníku MMPI-2.

V našem výzkumu bylo shledáno 14 účastníků, tj. 15%, kteří měli psychické problémy. Toto číslo vypadá na první pohled vysoké, oproti např. údajům ze zahraničních výzkumů - 5% (Kang et al., 2003), 6% (Larson et al., 2008) i výzkumu českého – 11% (Klose, 2009). Na druhou stranu jiné výzkumy ukázaly i vyšší procento vojáků, kteří po absolvování zahraniční mise trpí psychickými problémy – 47,05% (Hrstka, 2012), 36% (Seal et al., 2009).

Rozdíly mohou být způsobeny odlišnými způsoby zkoumání psychického stavu (odlišné metody, dotazníky), odlišným pojetím psychických problémů, odlišnou dobou od uplynutí mise, ve které bylo měření prováděno.

---

<sup>9</sup> Statisticky významné korelace se objevily se škálami: SSL-I vně mise, Hodnotící opora vně mise, Instrumentální opora vně mise a Opора ve společenství vně mise.

Díky měřením prováděným před misí i po misi je možné sledovat změny, ke kterým po absolvování zahraniční mise dochází. V našem výzkumu se projevil statisticky signifikantní nárůst skóre ve škálách hysterie a paranoia. Je však třeba zmínit, že v obou případech se průměrné hodnoty pohybovaly v rámci průměru dané škály. Celkově se počet vojáků, kteří trpí psychickými problémy, zvýšil z 6 účastníků (6%) na 14 (15%).

Mezi prediktory jednotlivých škál MMPI-2 po misi i celkového profilu dotazníku se objevily tyto parametry: věk, vzdělání, počet let u AČR, součet zážitků v misi, SSL-N uvnitř i vně mise, SSL-D uvnitř i vně mise, SSL-I uvnitř mise a kategorie dané škály či celého dotazníku před misí. Ani jednou se jako prediktor neobjevil rodinný stav. To může být dáno společenskou situací, ve které řada lidí sice žije v trvalém partnerském svazku, ale nejsou oddáni.

Zajímavé však je, že parametry průměrného skóre škály nebo profilu dotazníku, ve kterém nebyly shledány žádné psychické problémy, se lišily směrem. Tedy, zatímco pro škálu konverzní hysterie se relativně vyšší vzdělání ukázalo jako prediktor průměrného skóre, ve škále psychopatická odchylka a celkový profil MMPI-2 se jako prediktor průměrného skóre ukázalo vzdělání relativně nižší. Podobně tomu bylo u parametru věk ve škále hypochondrie (relativně vyšší věk jako prediktor průměrného skóre) oproti škále psychopatická odchylka a manie, počet let u AČR ve škále psychopatická odchylka (relativně vyšší počet let u AČR jako prediktor průměrného skóre) oproti škále manie.

Ve výzkumech jiných autorů se ukazuje vyšší věk, vyšší vzdělání spíše jako protektivní faktory (Bonanno & Diminich, 2013; Seal et al., 2009). Rozdíl ve škálách může být dán odlišným pojetím problémů u různých skupin a nejednoznačností výhod a nevýhod jednotlivých parametrů. Lidé s nižším vzděláním mohou na jednu stranu zastávat snazší funkce, může na ně být kladena menší odpovědnost, na druhou stranu mohou být méně informováni a jejich funkce mohou být nenebezpečnější. Starší vojáci mohou mít větší životní zkušenosti, ale na druhou stranu se mohou více obávat o svůj život, mohou mít strach o své rodiny. Podobně tomu může být u parametru počet let u AČR – zkušenější vojáci mohou mít lepší dovednosti a znalosti, ale mohou být na druhou stranu vysíláni do rizikovějších situací, mohou zastávat důležitější posty.

Oproti jiným výzkumům (Hoge et al., 2004; Hotopf et al., 2006; Kline et al., 2010) se v našem výzkumu ukázalo, že relativně vyšší počet zážitků v misi a relativně vyšší počet absolvovaných zahraničních misí je protektivním faktorem ve škále schizofrenie, respektive pro hodnocení celého dotazníku. Zdá se, že zkušenosti z jiných misí byly mezi vojáky v našem výzkumu spíše pozitivně využity. Je také možné, že lidé, kteří mají zkušenosti s misemi, procházejí automaticky lepším výběrem, protože velitelé, kteří s nimi v misi byli, o

nich mohou podat přesnější informace, jak se v zátěžové situaci chovali. Počet zážitků může být spjat s lepší vybaveností a připraveností vojáků.

Sociální opora se jako prediktor objevila u sedmi z jedenácti sledovaných proměnných, častěji opora uvnitř mise. Reálně obdržená sociální opora se objevila pouze jednou, a to u škály manie.

Celkově lze říci, že modely predikce v našem výzkumu nebyly příliš úspěšné. Ačkoli podíl správně predikované kategorizace se na první pohled může jevit jako poměrně vysoký, je třeba dodat, že je to způsobeno hlavně převahou účastníků v jedné kategorii. Je tedy zřejmé, že mezi prediktory psychického stavu po zahraniční misi jsou ještě další parametry, které jsme v našem výzkumu nesledovali. Může to být z osobnostních vlastností psychická odolnost jedince (koncept hardiness, sense of coherence), locus of control, copingové strategie, vnímání bojového konfliktu, dále fyzická kondice vojáků či spokojenost s proběhlou misí a se svým výkonem.

Nyní bych se chtěla věnovat limitům této práce. Ty spatřuji ve výběru lidí, a to v kvalitativní i kvantitativní části. Vojáci pro rozhovory byli vybíráni na základě domluvy s jejich velitelem podle mnou daných kritérií. Tato kritéria však vždy splňovalo více vojáků a bylo na domluvě velitele a vojáků, kdo se rozhovoru zúčastní. Účast byla samozřejmě dobrovolná. Domnívám se, že u velitelů mohlo dojít k předvýběru lepších vojáků nebo vojáků, které by rádi ukázali a kteří by armádu dobře prezentovali. I když jsem je na tento fakt upozorňovala, nemohu jej zcela vyloučit.

Co se týče účasti v kvantitativní části, opět byla jednotka vybrána po domluvě s velitelem. Vojáci měli možnost účast na výzkumu odmítnout, ale nikdo této nabídky nevyužil. Zájem o výzkum mezi vojáky tak nemusel být příliš vysoký, což bylo patrné z některých komentářů v průběhu výzkumu. Proto jsme vybrali jako osobnostní dotazník MMPI-2, který má velmi dobře propracované validizační škály a počítá tak s možností, že klient není příliš ochoten spolupracovat. Proto byli i někteří účastníci z výzkumu vyloučeni.

Dotazník SSL však žádné takové validizační škály nemá. Lze se sice domnívat, že vojáci, kteří byli ochotni vyplnit dotazník MMPI-2, byli také ochotni vyplnit dotazník SSL, ale nelze tuto variantu potvrdit. Dotazník SSL navíc umožňuje ve své druhé části odpověď „je to tak, jak potřebuji, nechtěl/a bych, aby to bylo více nebo méně“, která mohla být pro některé vojáky nejjednodušší variantou odpovědi, aniž by opravdu odpovídala jejich reálnému vnímání.

Dalším limitem je, že někteří vojáci (konkrétně 27) se nezúčastnili druhé fáze výzkumu. Tato situace nenastala z jejich vlastního rozhodnutí, ale vedly k tomu organizační



důvody (převelení k jiné jednotce, opuštění armády, nepřítomnost v době druhé fáze výzkumu). Jistě by bylo zajímavé se dozvědět více o důvodech. Napadá nás, zda odchody k jiným jednotkám nebo z armády jako takové nemohli být způsobeny právě negativními zážitky v průběhu mise.

V našem výzkumu jsme sledovali vojáky pouze z jedné mise a jednoho praporu. Výsledky proto nelze zobecňovat na jiné jednotky a na jiné mise. Průběh každé mise je odlišný a i když se v našem výzkumu neprokázal příliš silný vztah mezi průběhem mise a psychickým stavem po jejím absolvování, řada studií tuto souvislost vysledovala (Hoge et al., 2004; Hotopf et al., 2006; Kline et al., 2010).

Psychický stav po absolvování zahraniční mise samozřejmě nemusel být ovlivněn pouze misí samotnou. Testování probíhalo určitou dobu před misí a určitou dobu po misi. Je tedy možné, že výsledky jsou ovlivněny i dalšími faktory mimo těch, které byly s misí jako takovou spojeny (např. ne/souhlas rodiny s pobytem na zahraniční misi, návrat do rodinného prostředí, návrat do běžného fungování, jiné životní události – narození dítěte, smrt blízké osoby, finanční problémy...).

Dalším limitem je pojetí průměrného skóru ve škálách MMPI-2. Uvědomujeme si, že naše pojetí bylo poměrně přísné. Rozhodli jsme se tak proto, že nám nešlo o diagnostikování v rámci klinického přístupu, ale o zachycení možnosti případných psychických problémů. V literatuře (Graham, 2006) je zmíněna řada přístupů k tomu, co je chápáno jako norma. V klinické oblasti se norma často vymezuje mezi 40 a 70 body (v rámci Welshova kódu).

V neposlední řadě se domníváme, že by bylo vhodné vojáky sledovat po delší dobu, abychom mohli pozorovat, zda případné změny (pozitivní i negativní), které v psychice nastaly, jsou stabilní nebo zda se psychika vojáků po nějaké době vrací nazpět či jakým směrem se dál vyvíjí.

Kvalitativní část práce byla zpracována pouze jedním výzkumníkem - mnou. I přesto, že jsem se v průběhu zpracování dat snažila o maximální sebereflexi a závěry jsem pravidelně konzultovala, bylo by jistě přínosné, aby data byla hodnocena ještě dalším člověkem. Je to zejména proto, že zařazení některých kategorií k jednotlivým druhům sociální opory bylo poměrně obtížné. Domnívám se, že se na tom podílel fakt, že jednotlivé kategorie sociální opory se překrývají a nesou v sobě více významů (Semmer et al., 2008).

Celou prací se prolíná otázka odělení sociální opory od sociálního vztahu. V teoretické části jsem dospěla k závěru, že sociální vztah je kontext, ve kterém sociální opora probíhá a který tak do jisté míry určuje způsoby, jakými je sociální opora poskytována, či si o ní jedinci říkají, očekávání, která od ní jedinec má. Při analýze kvalitativních dat se toto rozlišení

projevilo zejména v souvislosti s veliteli, kde se ukázal vztahový rámec významným faktorem pro sociální oporu.

## 4 Závěr

Ve své práci jsem se snažila naplnit cíle, které jsem si kladla na jejím počátku, tj. mapovat téma sociální opory a podat jeho teoretické zakotvení pro část empirickou. Teoretická část je rozdělena na tři hlavní části – zahraniční mise, stres a sociální opora. V první kapitole jsou zmíněny specifické nároky, které jsou na vojáka kladeny, a také je mapováno armádní prostředí jako takové, zejména co se týče vztahových aspektů. Domníváme se totiž, že tyto aspekty jsou klíčové pro empirickou část a zdůvodňují nutnost pohlížet na armádní prostředí jako na unikátní oblast pro poskytování a přijímání sociální opory.

V tématu stres je podáno základní vymezení pojmu a dále jsou mapovány zejména dopady stresu na psychiku, a to v oblastech výkonu a zdraví. Zmíněny jsou jeho pozitivní i negativní účinky. Poslední část kapitoly je věnována protektivním faktorům zvládání stresu.

Kapitola o sociální opoře nejprve mapuje definice, přístupy k jejímu zkoumání, jednotlivé druhy sociální opory, podává porovnání s blízkými pojmy, dále mapuje vztah sociální opory ke zdraví a také k životní spokojenosti či rodinnému životu, zmiňuje metodologická úskalí zkoumání sociální opory. Na závěr se zabývá významem sociální opory pro zvládání zahraničních misí.

Empirická část je pojata jako kombinovaný výzkumný design. V kvalitativní části tak bylo provedeno 18 rozhovorů s vojáky, kteří absolvovali zahraniční vojenskou misi. Výsledkem je zjištění způsobů, jakými je poskytována sociální opora na těchto misích, a také její negativní aspekty. Při analýze jsme sociální oporu rozdělili na oporu, která je poskytována od lidí a lidem uvnitř mise, a na oporu, která je poskytována od lidí a lidem vně mise. Dále jsme výpovědi roztřídily podle jednotlivých vztahů. Pro následnou analýzu jsme využili rozdělení sociální opory tak, jak ho definuje autor Sonderen (Sonderen, 1991, 2012a). Ten rozlišuje šest druhů sociální opory – každodenní citová opora, citová opora při problémech, hodnotící opora, instrumentální opora, opora ve společenství, informační opora. Detailnější popis jsme podali již v teoretické části v kapitole 2.5.4.1.

K hlavním zjištěním této části patří, že sociální opora je poskytována odlišně podle toho, kým je opora poskytována, v jakém je s vojákem vztahu. Těžiště poskytované opory je tak u různých vztahů různé. Kolegové v misi poskytují zejména oporu ve společenství, citovou oporu při problémech a oporu instrumentální. Velitelé poskytují zejména oporu hodnotící, informační, instrumentální. Psycholog a kaplan poskytují oporu instrumentální a oceňována je i opora ve společenství. Velmi důležitou složkou sociální opory se ukázal humor, který má funkci zábavy, ale je také používán jako strategie pro komunikaci obtížného

tématu. Partnerky a původní rodina poskytují hodnotící oporu, kamarádi vně mise pak oporu ve společenství.

Negativními aspekty je zatížena zejména opora ve vztahu k partnerkám a velitelům. Velitelé se obávají narušení autority, závislosti, narušení soukromí, možností zneužití informací. V této části se ukázalo, jak složitou má velitel situaci, kolik dilemat se k jeho roli váže. Domníváme se proto, že velitelé by měli být na tuto situaci speciálně připravováni.

Sociální opora partnerkám je zatížena pocity bezmoci, pocitem povinnosti, přenášením problémů z domova, zažívání, strachem o sebe a připomínáním, že mi partnerka chybí. Pro tato negativa se někdy mohou vojáci uchýlovat k omezení kontaktu, což může být pro partnerky velmi stresující a nepochopitelné. Domníváme se proto, že by v přípravě vojáků na jejich odjezd měly být jejich partnerkám tyto informace předány, aby ony mohly být na takovou situaci připraveny.

Byly mapovány také důvody, proč vojáci příliš nevyhledávají služby psychologů či kaplanů. Vojáci zmiňovali: oddělení od jednotky, upřednostnění kolegů před psychologem, nejasná náplň práce, nedostatek profesních kompetencí. Naopak by podle jejich názoru pomohlo být mezi vojáky, žít s nimi, účastnit se společných aktivit.

Výsledky kvantitativní části potvrdily, že sociální opora je poskytována odlišně uvnitř mise a vně mise. Vně mise je více poskytována ve škálách: Pozitivní interakce, Každodenní citová opora, Citová opora při problémech, Instrumentální opora. Naopak sociální opora uvnitř mise je více poskytována ve škálách: Opora ve společenství, Informační opora.

Výsledky porovnání před misí a po misi ukázaly nárůst průměrného skóru ve škálách konverzní hysterie a paranoia. Skóry však stále spadají do průměrného T-skóru.

Mezi signifikantními prediktory průměrného skóru v jednotlivých škálách dotazníku MMPI-2 po absolvování zahraniční mise se několikrát objevila proměnná sociální opora, častěji opora uvnitř mise. Ve škále psychopatická odchylka a psychastenie to byly negativní interakce, ve škále paranoia pak vnímaný deficit. Reálně obdržená sociální opora se objevila pouze jednou, a to u škály manie.

Jako prediktor celkového profilu dotazníku MMPI-2 se však ukázala mimo jiné negativní interakce vně mise. Dalšími prediktory bylo vzdělání a počet absolvovaných zahraničních misí.

Celkově však musíme říci, že modely predikce v našem výzkumu nebyly příliš úspěšné (jejich úspěšnost je převážně dána převahou účastníků v jedné kategorii). Proto je evidentní, že je třeba hledat další faktory, které zvládnutí zahraničních misí ovlivňují. Dalším směrem, ve kterém by bylo možné na náš výzkum navázat, by byla otázka návratu vojáků a péče o ně po absolvování zahraniční vojenské mise.

## 5 Literatura

1. AbuAlRub, R. F. (2004). Job stress, job performance, and social support among hospital nurses. *Health Policy and Systems*, 36 (1), 73-78.
2. Adler, A. B., & Dolan, C. A. (2006). Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment. *Military Medicine*, 171 (2), 93-98.
3. Adler, A. B. Delahaij, R., Bailey, S. M., Van der Berge, C., Parmak, M., Van Tussenbroek, B. et al. (2013). NATO survey of mental health training in army recruits. *Military Medicine*. 178, 761-766.
4. Aldwin, C., Levenson, M. R., & A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 9 (1), 34-44.
5. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development : An Integrative Perspective*. 2. vyd. New York : Guilford Press.
6. Allen, J. P., Cross, G., & Swanner, J. (2005). Suicide in the Army: A review of current information. *Military Medicine*, 170 (7), 580-584.
7. Andres, M. (2014). Distress, support, and relationship satisfaction during military-induced separations: A longitudinal study among spouses of Dutch deployed military personnel. *Psychological services*, 11 (1), 22-30.
8. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
9. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
10. Armáda České republiky. *Zahraniční mise* [online]. [cit. 22. 7. 2015]. staženo z [www: http://www.mise.army.cz/aktualni-mise/](http://www.mise.army.cz/aktualni-mise/)
11. Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269-281.
12. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
13. Barbee, A. P., & Cunningham, M. R. (1995). An experimental approach to social support communications: Interactive coping in close relationships. In B. R. Burleson (Ed.), *Communication Yearbook*, vol. 18, (pp. 381-431). Thousand Oaks, Ca: Sage.
14. Barling, J., McEwen, K. E., & Pratt, L. I. (1988). Manipulating the type and the source of social support: An experimental investigation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 20, 140-153.
15. Barrera, M., & Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: a conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11, 133-143.

16. Barrera, M. (1981). Preliminary development of a Scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9 (4), 435-447.
17. Barrera, M. (2000). Social support research in community psychology. In J. Rappaport, & E. Seidman (Eds.). *Handbook of community psychology* (pp. 215-245). New York: Kluwer/Plenum.
18. Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 72-82.
19. Baštecká, B. (2005). *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha : Grada.
20. Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
21. Baštecký, J., Šavlík, J., & Šimek, J. (1993). *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada – Avicenum.
22. Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – coping. In J. Výrost, & I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II* (pp. 191-208). Praha: Grada.
23. Beehr, T. A., Bowling, N. A., & Bennett, M. M. (2001). Occupational Stress and Failures of Social Support: When Helping Hurts. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 45-59.
24. Ben-Zur, H., & Michael, K. (2007). Burnout, social support, and coping at work among social workers, psychologists, and nurses: the role of challenge/control appraisals. *Social Work and Health Care*, 45 (4), 63-82.
25. Berg, J. H., & Piner, K. E. (1990). Social relationships and the lack of social relationships. In S. Duck (Ed.). *Personal relationships and social support* (pp. 140-159). London: SAGE.
26. Berkman, L. F. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. *Social Work and Health Care*, 31 (3), 15-27.
27. Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109 (2), 186-204.
28. Bisson, J. I., Jenkins, P. L., Alexander, J., & Bannister, C. (1997). Randomised controlled trial of psychological debriefing for victims of acute burn trauma. *British Journal of Psychiatry*, 171, 78-81.
29. Blazer, D. G. (1982). Social support and mortality in an elderly community population. *American Journal of Epidemiology*, 115, 684-694.

30. Bliese, P. D., Wright, K. M., Adler, A. B., Thomas, J. L., & Hoge, C. W. (2007). Timing of postcombat mental health assessments. *Psychological Services*, 4, 1541-1559.
31. Bliese, P. D., & Britt, T. W. (2001). Social support, group consensus and stressor-strain relationships: social context matters. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 425-436.
32. Blumenthal, J. A., Burg, M. M., Barefoot, J., Williams, R. B., Haney, T., & Zimet, G. (1987). Social support, Type A behavior, and coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49, 331-340.
33. Boldry, J., Wood, W., & Kashy, D. A. (2001). Gender stereotypes and the evaluation of men and women in military training. *Journal of Social Issues*, 57 (4), 689-705.
34. Bolton, E. E., Litz, B. T., Glenn, M. D., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2002). The impact of homecoming reception on the adaptation of peacekeepers following deployment. *Military Psychology*, 14 (3), 241-251.
35. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 378-401.
36. Bouček, J. (2006). *Speciální psychiatrie*. Olomouc: LF, Univerzita Palackého.
37. Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350 – 373.
38. Bowman, J. M. (2008). Gender role orientation and relational closeness: Self-disclosive behavior in same-sex male friendship. *The Journal of Men's Studies*, 16 (3), 316-330.
39. Boyce, L. A., & Herd, A. M. (2003). The relationship between gender role stereotypes and requisite military leadership characteristics. *Sex roles*, 48 (4), 365-378.
40. Brewin, C. B., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68 (5), 748-766.
41. Britt, T. W., Dickinson, J. M., Castro, C. A., & Adler, A. B. (2007). Correlates and consequences of morale versus depression under stressful conditions. *Journal of Occupational and Health Psychology*, 12 (1), 34-47.
42. Brosnan, M. J. (1998). *Technophobia: The psychological impact of information technology*. London: Routledge.

43. Brown, J., Mulhern, G., & Joseph, S. (2002). Incident-related stressors, locus of control, coping and psychological distress among firefighters in Northern Ireland. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (2), 161-168.
44. Brown, J. D. (1991). Staying fit and staying well: Physical fitness as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 555-561.
45. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14 (4), 320-327.
46. Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1984). Social support: An introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40 (4), 1-9.
47. Brummett, B. H., Barefoot, J. C., Siegler, I. C., Channing, N. E., Lytle, B. E. Bosworth, H. B. et al. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic Medicine*, 63, 267-272.
48. Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (5), 1006-1019.
49. Bryant, R. A., Harvey, A. G., Dang, S. T., Sackville, T., & Basten. C. (1998). Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 862-866.
50. Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10, 1 - 23.
51. Carter, S., Loew, B., Allen, E., Stanley, S., Rhoades, G., & Markman, H. (2011). Relationships between soldiers' PTSD symptoms and spousal communication during deployment. *Journal of Traumatic Stress*, 24 (3), 352-355.
52. Carver, C. S., Scheie, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
53. Castro, C. A., & Adler, A. B. (1999). OPTEMPO: Effects on soldier and unit readiness. *Parameters*, 10, 86-95.
54. Cassel, J. (1974). An epidemiological perspective of psychological factors in disease etiology. *American Journal of Public Health*, 64 (11), 1040-1043.
55. Cílek, V., & Stipsits, A. *Krásá je rozmanitost plazů*. Praha: Dokořán, 2013.



56. Clark, R. A., McGeorge, E. L., & Robinson, L. (2008). Evaluation of peer comforting strategies by children and adolescents. *Human Communication Research*, 34, 319-345.
57. Clement, D., & Shannon, V. R. (2011). Injured athletes' perceptions about social support. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20, 457-470.
58. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300 – 314.
59. Coffman, S., & Ray, M. A. (1999). Mutual Intentionality: A Theory of Support Processes in Pregnant African American Women. *Qualitative Health Research*, 9 (4), 479-492.
60. Coffman, S., & Ray, M. A. (2002). African American Women Describe Support Processes During High-Risk Pregnancy and Postpartum. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 31 (5), 536-544.
61. Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7 (3), 269-297.
62. Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention*. New York: Oxford.
63. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 340-357.
64. Cooper, K. H., Gallman, J. S., & McDonald, J. L. (1986). Role of aerobic exercise in reduction of stress. *Dental Clinics of North America*, 30, 133-142.
65. Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, 19, 154-174.
66. Dalgard, O. S., & Haheim, L. L. (1998). Psychosocial risk factors and mortality: A prospective study with special focus on social support, social participation, and locus of control in Norway. *Journal of Epidemiology Community Health*, 52, 476-481.
67. Davidson, L. R., & Duberman, L. (1982). Friendship: Communication and interactional patterns in same-sex dyads. *Sex roles*, 8 (8), 809-822.
68. Deelstra, J. T., Peeters, M. C., Schaufeli, W. B., Stroebe, W., Zijlstra, F. R., & Van Doornen, L. P. (2003). Receiving Instrumental Support at Work: When Help Is Not Welcome. *Journal of Applied Psychology*, 88 (2), 324-331.
69. Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124.

70. Dirkzwager, A. J., Bramsen, I., Ader, H., & van der Ploeg, H. M. (2005). Secondary traumatization in partners and parents of Dutch peacekeeping soldiers. *Journal of Family Psychology*, 19, 217-226.
71. Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008). The Coping Paradox: Work, Stress, and Coping in the U.S. Army. *Military Psychology*, 20, 151-169.
72. Domain, E. W. (2001). Cultural practices and social support of pregnant women in a northern New Mexico community. *Journal of Nursing scholarship*, 33, 331-336.
73. DuPreez, J., Sundin, J., Wessely, S., & Fear, N. T. (2012). Unit cohesion and mental health in the UK armed forces. *Occupational Medicine*, 62, 47-53.
74. Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137 (1), 19-46.
75. Džiaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Praha: Triton.
76. Eckenrode, J., & Wethington, E. (1990). The process and outcome of mobilizing social support. In S. Duck (Ed.). *Personal relationships and social support* (pp. 83-103). London: SAGE.
77. Ell, K., Nishimoto, R., Mediansky, L., Mantell, J., & Hamovitch, M. (1992). Social relations, social support and survival among patients with cancer. *Journal of Psychosomatic Research*, 36, 531-541.
78. Endler, N. S. (1997). Stress, Anxiety and Coping: The Multidimensional Interaction Model. *Canadian Psychology*, 38 (3), 136-163.
79. Eng, P. M., Rimm, E. B., Fitzmaurice, G., & Kawachi, I. (2002). Social Ties and Change in Social Ties in Relation to Subsequent Total and Cause-specific Mortality and Coronary Heart Disease Incidence in Men. *American Journal of Epidemiology*, 155 (8), 700-709.
80. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
81. Faber, A.D., & Wasserman, S. (2002). Social support and social networks: Synthesis and review. *Advanced Medical Sociology*, 29 (8), 62-80.
82. Felmlee, D., Sweet, E., & Sinclair, H. C. (2012). Gender rules: Same- and cross-gender friendship norms. *Sex Roles*, 66, 518-529.
83. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
84. Fiedler, N., Ozakinci, G., Hallman, W., Wartenbeerg, D., Brewer, N. T., Barrett, D. H. et al. (2006). Military deployment to the Gulf War as a risk factor for psychiatric illness among US troops. *British Journal of Psychiatry*, 188, 435-459.

85. Finfgeld – Connett, D. (2005). Clarification of social support. *Journal of Nursing scholarship*, 37 (1), 4-9.
86. Fisher, C. D. (1985). Social support and adjustment to work: A longitudinal study. *Journal of Management*, 11 (3), 39-53.
87. Flangan, J. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33, 138-147.
88. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
89. Foa, U. G. (1971). Interpersonal and economic resources. *Science*, 171, 345-351.
90. Fodorová, D. (2013). *Zvládání stresu a životních událostí ve vztahu se smyslem pro humor a psychologickou pohodu*. Nepublikovaná diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.
91. Fondacaro, M. R., & Moos, R. (1997). Social support and doping: a longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 15, 653–673.
92. Fontana, A., & Rosenheck, R. (1994). Posttraumatic stress disorder among Vietnam theater veterans: A causal model of etiology in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 182, 677-684.
93. Frazier, P., Tix, A. P., Klein, C. D., & Arikian, N. J. (2000). Testing theoretical models of the relations between social support, coping and adjustment to stressful life events. *Journal of social and clinical psychology*, 19 (3), 314-335.
94. Gallo, L. C., & Smith, T. W. (1999). Patterns of Hostility and Social Support: Conceptualizing Psychosocial Risk Factors as Characteristics of the Person and the Environment. *Journal of Research in Personality*, 33, 281 - 310.
95. Gal, R., & Manning, F. J. (1987). Morale and its components: A cross-mnational comparison. *Journal of Applied Psychology*, 17 (4), 369-391.
96. Ganster, D. C., & Bart, V. (1988). The impact of social support on mental and physical health. *British Journal of Medical Psychology*, 61 (1), 17-36.
97. Gewirtz, A. H., Polusny, M. A., DaGarmo, D. S., Khaylis, A., & Erbes, C. R. (2010). Posttraumatic stress symptoms among national guards soldiers deployed to Iraq: Associations with parenting behavior and couple adjustment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78 (5), 599-610.
98. Goenjian, A. K., Steinberg, A. M., Najarian, L. M., Fairbanks, L. A., Tashjian, M., & Pynoos, R. S. (2000). Prospective study of posttraumatic stress, anxiety, and depressive reactions after earthquake and political violence. *American Journal of Psychiatry*, 157, 911-916.

99. Graham, J. R. (2006). *MMPI-2 Assessing personality and psychopathology*. fourth edition. New York: Oxford university press.
100. Green, G., Hayes, C., Dickinson, D., Whittaker, A., & Gilheany, B. (2002). The role and impact of social relationships upon well-being reported by mental health service users: A qualitative study. *Journal of Mental Health*, 11, 567-579.
101. Greenglass, E. R., & Julkunen, J. (1989). Construct validity and sex difference in Cook-Medley hostility. *Personality and Individual Difference*, 10, 209 - 218.
102. Griffin, J. (1989). The army's new unit personal replacement and its relationship to unit cohesion and social support. *Military Psychology*, 1 (1), 17-34.
103. Griffith, J. (1988). Measurement of group cohesion in U.S. army units. *Basic and Applied Social Psychology*, 9 (2), 149-171.
104. Gruber, K. A., Kilcullen, R. N., & Iso-Ahola, S. E. (2009). Effects of psychosocial resources on elite soldiers' completion of a demanding military selection program. *Military Psychology*, 21, 427-444.
105. Guimond, S., Chatard, A., Martinot, D., Crisp, R. J., & Redersdorff, S. (2006). Social comparison, self-stereotyping, and gender differences in self-construals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 221-242.
106. Gurung, R. A., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1997). Personal characteristics, relationship quality, and social support perceptions and behavior in young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 319-339.
107. Harris, J. I., Winskowski, A. M., & Engdahl, B. E. (2007). Types of workplace social support in the prediction of job satisfaction. *The career development quarterly*, 56, 150-156.
108. Hart, K. E. (1996). Perceived availability of different type of social support among cynically hostile women. *Journal of Clinical Psychology*, 52, 383 - 387.
109. Heller, K. (1979). The effects of social support: Prevention and treatment implications. In A. P. Goldstein, & F. H. Kanfer (Eds.), *Maximizing treatment gains: Transfer enhancement in psychotherapy* (pp. 135-192), New York: Academic Press.
110. Helmus, T.C., & Glenn, R.W. (2005). *Steeling the mind: Combat stress reactions and their implications for urban warfare*. Santa Monica, CA: Rand Arroyo Center.
111. Henderson, A. S. (1984). Interpreting the evidence on social support. *Social Psychiatry*, 19, 49-52.
112. Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: Do they work?. *Clinical Psychology Review*, 22 (3), 381-440.

113. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351 (1), 13-22.
114. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Resources*, 11 (2), 213-218.
115. Holt - Lunstad, J., Smith, T. W., & Uchino, B. N. (2008). Can Hostility Interfere with the Health Benefits of Giving and Receiving Social Support? The Impact of Cynical Hostility on Cardiovascular Reactivity During Social Support Interactions Among friends. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 319-330.
116. Horst, M., & Coffé, H. (2012). How friendship network charecteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107, 509-529.
117. Hoskovcová, S. (2004). *Vnímaná osobní účinnost dětí předškolního věku*. Nepublikovaná disertační práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.
118. Hoskovec, J., Štikar, J., Rymeš, M., & Riegel, K. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum.
119. Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
120. Hotopf, M., Hull, L., Fear, N. T., Browne, T., Horn, O., Iversen, A. et al. (2006). The health of UK military personnel who deployed to the 2003 Iraq war: a cohort study. *Lancet*, 367, 1731-1741.
121. House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison – Welsey.
122. Hoyt, T., Pasupathi, M., Smith, B. W., Yeater. E. A., Kay, V. S., & Tooley, E. (2010). Disclosure of emotional events in groups at risk for posttraumatic stress disorder. *International Journal of Stress Management*, 17(1), 78-95.
123. Hrstka, Z. (2012). *Psychosociální aspekty zahraničních mírových misí Armády České republiky*. Nepublikovaná rigorózní práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.
124. Chalco, K., Wu, D. Y., Mestanza, L., Munoz, M., Llaro, K., Guerra, D. et al. (2006). Nurses as providers of emotional support to patients with MDR-TB. *International Nursing Review*, 53, 253-260.
125. Charvát, J. (1969). *Život, adaptace a stres*. Praha: SZN.
126. Chemtob, C., Tomas. S., Law, W., & Cremniter, D. (1997). Post disaster psychosocial intervention. *American Journal of Psychiatry*, 134, 415-417.

127. Christenfeld, N., Gerin, W., Linden, W., Sanders, M., Mathur, J., & Deich, J. D. (1997). Social support effects on cardiovascular reactivity: Is a stranger as effective as a friend? *Psychosomatic Medicine*, 59, 388 – 398.
128. Chvála, V., & Trapková, L. (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál.
129. Jakubcak, M., Conybeare, D., Phelps, L., Hunt, S., Holmes, H. A., Felker, B. et al. (2007). Anger, Hostility, and Aggression Among Iraq and Afghanistan War Veterans Reporting PTSD and Subthreshold PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 945-954.
130. Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum.
131. Jankowski, S., Videka-Sherman, L., & Laquidara-Dickinson, K. (1996). Social support networks of confidants to people with AIDS. *Social work*, 41, 206-213.
132. Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 30-34.
133. Janoušek, J. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Českolovenská psychologie*, 36 (5), 385-398.
134. Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology*, 84 (3), 349-361.
135. Jimmenson, N. L., McKimmie, B. M., Hannam, R. L., & Gallagher, J. (2010). An investigation of the stress-buffering effects of social support in the occupational stress process as a function of team identification. *Group dynamics: Theory, Research and Practice*, 14 (4), 350-367.
136. Johnson, D. R., Lubin, H., Rosenheck, R., Fontana, A., Southwick, S., & Charney, D. (1997). The impact of homecoming reception on the development of posttraumatic stress disorder: The West Haven Homecoming Stress Scale (WHHSS). *Journal of Traumatic Stress*, 10, 259 - 277.
137. Kang, H. K., Natelson, B. H., Mahan, C. M., Kyung, Y. L., & Frances, M. (2003). Post-traumatic stress disorder and chronic fatigue syndrome-like illness among Gulf war veterans: A population-based survey of 30,000 veterans. *American Journal of Epidemiology*, 157, 141-148.
138. Kaplan, D., & Rosenman, A. (2014). Toward an empirical model of male homosocial relatedness: An investigation of friendship in uniform and beyond. *Psychology of Men and Masculinity*, 15 (1), 12-21.

139. Kaplan, G. A., Salonen, J. T., Cohen, R. D., Brand, R. J., Syme, S. L., & Puska, P. (1988). Social connections and mortality from all causes and from cardiovascular disease: Prospective evidence from Eastern Finland. *American Journal of Epidemiology*, 128, 370-380.
140. Karasek, R. (1979). Job decision latitude, job demands and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
141. Kaspersen, M., Matthiesen, S. B., & Götestam, K. G. (2003). Social network as a moderator in the relation between trauma exposure and trauma reaction: A survey among UN soldiers and relief workers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 415-423.
142. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Avicenum.
143. Kebza, V. (2000). *Zátěž a stres: možnosti jejich zvládní a prevence*. Praha: Hyg. stan. hl. m. Prahy.
144. Kebza, V., Šolcová, I. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43 (1), 19–38.
145. Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52 (1), 1-19.
146. Kelly, M. M., & Vogt, D. S. (2009). Military stress: Effects of acute, chronic and traumatic stress on mental and physical health. In S. M. Freeman, B. A Moore, & A. Freeman (Eds.). *Living and surviving in harm's way* (pp. 85-106). New York: Routledge.
147. Killgore, W. D., Stetz, M. C., Castro, C. A., & Hoge, C. W. (2006). The effects of prior combat experience on the expression of somatic and affective symptoms in deploying soldiers. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 379-385.
148. Kleiboer, A. M., Kuijer, R. G., Hox, J. J., Schreurs, K. M., & Bensing, J. M. (2006). Receiving and providing support in couples dealing with multiple sclerosis: A diary study using an equity perspective. *Personal Relationships*, 13, 485-501.
149. Kline, A., Falca-Dodson, M., Sussner, B., Ciccone, D. S., Chandler, H., Callahan, L. et al. (2010). Effects of repeated Deployment to Iraq and Afghanistan on the Health of New Jersey Army National Guard Troops: Implications for Military Readiness.. *American Journal of Public Health*, 100 (2), 276-283.
150. Klose, J. (2009). *Prediktory rozvoje posttraumativké stresové poruchy ve vzathu k profesnímu výběru*. Nепublikovaná disertační práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.

151. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
152. Kostík, C. (1989). *Psychická regulace chování v boji*. Praha: Naše vojsko.
153. Kožený, J., & Tišanská, L. (2003). Dotazník sociální opory - MOS: Vnitřní struktura nástroje. *Československá psychologie*, 47 (2), 135-143.
154. Král, P. (2011). *The impact of military missions on the psychological well-being – the longitudinal study*. 47th International applied military psychology symposium, Vienna.
155. Krause, N., & Shaw, B. A. (2000). Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life. *Journal of Gerontology*, 10 (6), 323-333.
156. Krutiš, J. (2009). *Posttraumatický rozvoj u vojáků po návratu ze zahraniční vojenské mise*. Nepublikovaná bakalářská práce, Univerzita Karlova v Hradci Králové, Lékařská fakulta, Ústav sociálního lékařství.
157. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
158. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál.
159. Kutek, S. M., Turnbull, D., & Fairweather-Schmidt, A. K. (2011). Rural men's subjective well-being and the role of social support and sense of community: Evidence for the potential benefit of enhancing informal networks. *Australian Journal of Rural Health*, 19, 20-26.
160. Laffaye, C., Cavella, S., Drescher, K., & Rosen, C. (2008). Relationships among PTSD symptoms, social support, and support source in veterans with chronic PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (4), 394-401.
161. Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulational theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118 (3), 482-495.
162. Langmeier, J., & Matějček, Z. (1974). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Avicenum.
163. Lapp, K. G., Bosworth, H. B., Strauss, J. L., Stechuachak, K. M., Horner, R. D., Calhoun, P. S. et al. (2005). Lifetime sexual and physical victimization among male veterans with combat-related post-traumatic stress disorder. *Military Medicine*, 170 (9), 787-790.
164. Larson, G. E., Higfill-McRoy, R. M., & Booth-Kewley, S. (2008). Psychiatric diagnoses in historic and contemporary military cohorts: combat deployment and the healthy warrior effect. *American Journal of Epidemiology*, 167(11), 1269-1276.



165. Larsson, G., Michel, P., & Lundin, T. (2000). Systematic assessment of mental health following various types of posttrauma support. *Military Psychology*, 12 (2), 121-135.
166. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
167. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
168. Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of community psychology*, 11, 3-21.
169. Lepore, S. J. (1995). Cynicism, Social Support, and Cardiovascular Reactivity. *Health Psychology*, 14 (3), 210 - 216.
170. Lett, H. S., Blumenthal, J. A., Babyak, M.A., Strauman, T. J., Robins, C., & Sherwood, A. (2005). Social Support and Coronary Heart Disease: Epidemiologic Evidence and Implications for Treatment. *Psychosomatic Medicine*, 67, 869-878.
171. Levy, B. S., & Sidel, V. W. (2009). Health Effects of Combat: A Life-Course Perspective. *Annual reviews of Public Health*, 30, 123-136.
172. Liang, J., Krause, N. M., & Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving?. *Psychology and Aging*, 16 (3), 511-523.
173. Limbert, C. (2004). Psychological well-being and job satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: The impact of perceived social support and coping strategies. *Military Psychology*, 16 (1), 37-51.
174. Luria, G., & Tormjan, A. (2009). Resources and coping with stress. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 685-707.
175. Maddi, S. R. (2007). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. In A. Monat, R. S. Lazarus, & G. Reevy (Eds). *The Praeger handbook on stress and coping* (pp. 327-340). Westport, CT: Praeger Publishers.
176. Makabe, R., & Hull, M. M. (2000). Components of social support among Japanese women with breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 27, 1381-1390.
177. Manne, S., & Glassman, M. (2000). Perceived control, coping efficacy, and avoidance coping as mediators between spouses' unsupportive behaviors and cancer patients' psychological distress. *Health Psychology*, 19, 1349-1363.
178. Manning, J. F., & Fullerton, T. (1988). Health and well-being in highly cohesive units of the U.S. Army. *Journal of Applied Social Psychology*, 18 (6), 503-519.
179. Mareš, J. a kol. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nukleus.

180. Mareš, J. (2002). Diagnostika sociální opory u dětí a dospívajících. *Pedagogika*, 52, 267-289.
181. Mareš, J. (2008 a). Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely. *Československá psychologie*, 52 (6), 567-583.
182. Mareš, J. (2008 b). Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. *Československá psychologie*, 53 (3), 271-290.
183. Mareš, J., & Ježek, S. (2005). *Dotazník sociální opory u dětí a dospívajících*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR.
184. Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
185. Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, 1 (1), 6-12.
186. Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum.
187. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford press.
188. Ministerstvo obrany České republiky. (2012). *Obranná strategie České republiky*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky Odbor komunikace a propagace.
189. Ministerstvo obrany České republiky. (2001). *Zákl-1- základní řád ozbrojených sil Armády ČR*. Praha: AVIS.
190. Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes... the critical incident stress debriefing process. *Journal of Emergency Medical Services*, 8 (1), 36-39.
191. *Mezinárodní klasifikace nemocí*. (2008). Desátá revize. Geneva: World health organization.
192. Murgatroyd, D. F., Cameron, I. D., & Harris, I. A. (2010). Understanding the effect of compensation on recovery from severe motor vehicle crash injuries: a qualitative study. *Injury Prevention*, 17 (2), 222-227.
193. Nissen, L. R., Marott, J. L., Gyntelberg, F., & Guldager, B. (2011). Danish soldiers in Iraq: Perceived exposures, psychological distress, and reporting of physical symptoms. *Military Medicine*, 176, 1138-1147.
194. Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 60, 409-418.
195. O'donovan A., & Hughes, B. M. (2008). Factors that moderate the effect of laboratory-based social support on cardiovascular reactivity to stress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 85-102.

196. Oliver, L.W., Harman, J., Hoover, E., Hayes, S. M., & Pandhi, N. A. (1999). A quantitative integration of the military cohesion literature. *Military Psychology*, 11 (1), 57-83.
197. Parker, S. K., Johnson, A., Collins, C., & Nguyen, H. (2013). Making the most of structural support: Moderating influence of employees' clarity and negative affect. *Academy of Management Journal*, 56 (3), 867-892.
198. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
199. Pelfrene, E., Vlerick, P., Kittel, F., Mak, R. P., Kornitzer, M., & DeBacker, G. (2002). Psychosocial work environment and psychological well-being: assessment of the buffering effects in the job demand– control (–support) model in BELSTRESS. *Stress and Health*, 18, 43-56.
200. Penninx, B. W., Van Tilburg, T., Kriegsman, D. M., Deeg, D. J., Boeke, A. J., & Van Eijk, J. T. (1997). Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *American Journal of Epidemiology*, 146, 510–519.
201. Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 1028-1039.
202. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and iraqi freedom. *Depression and Anxiety*, 26, 745-751.
203. Pistrang, N., Barker, C., & Humhreys, K. (2008). Mutual help groups for mental health problems: A review of effectiveness studies. *American Journal of Community Psychology*, 42, 110-121.
204. Plaňava, I. (1998). *Spolu každý sám. V manželství a rodině*. Praha: NLN.
205. Reger, M. A., Gahm, G. A., Swanson, R. D., & Duma, S. J. (2009). Association Between Number of Deployments to Iraq and Mental Health Screening Outcomes in US Army Soldiers. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70 (9), 1266–1272.
206. Reis, H. T., & Rusbult, C. E. (2004). Interdependence in relationships. In H. T. Reis, & C. E. Rusbult (Eds.). *Close Relationships : Key Readings* (pp. 239–241). New York: Psychology Press; Hove, East Sussex: Psychology Press.
207. Renshaw, K.D., Rodriguez, C.S., & Jones, D. H. (2008). Psychological Symptoms and Marital Satisfaction in Spouses of Operation Iraqi Freedom Veterans:

- Relationships with Spouses' Perceptions of Veterans' Experiences and Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 22 (3), 586-594.
208. Riolli, L., & Savicki, V. (2010). Coping effectiveness and coping diversity under traumatic stress. *International Journal of Stress Management*, 2, 97-113.
  209. Rosen, L. N., & Moghadam, L. Z. (1990). Matching the support to the stressor: Implications for the buffering hypothesis. *Military Psychology*, 2 (4), 193-204.
  210. Rousseau, V., & Aubé, C. (2010). Social support and affective commitment to the organization: The moderating effect of job resource adequacy and ambient conditions. *The Journal of Social Psychology*, 150 (4), 321-340.
  211. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316-331.
  212. Rydstedt, L. W., Ferrie, J., & Head, J. (2006). Is there support for curvilinear relationships between psychosocial work characteristics and mental well-being? Cross sectional and long-term data from the Whitehall II study. *Work and stress*, 20 (1), 6-20.
  213. Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (4), 813-832.
  214. Sarason, I. G. (1986). Experimentally provided social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (6), 1222-1225.
  215. Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
  216. Sareen, J., Belik, S. L., Afifi, T. O., Asmundson, G., Brian, J. C., & Stein, M. B. (2008). Canadian military personnel's population attributable fractions of mental disorders and mental health service use associated with combat and peacekeeping operations. *American Journal of Public Health*, 98 (12), 2191-2198.
  217. Seal, K. H., Metzler, T. J., Gima, K. S., Bertenthal, D., Maguen, S., & Marmar, C. R. (2009). Trends and risk factors for mental health diagnoses among Iraq and Afghanistan veterans using department of veterans affairs health care. *American Journal of Public Health*, 99 (9), 1651-1658.
  218. Semmer, N. K., Elfering, A., & Jacobshagen, N. (2008). The emotional meaning of instrumental social support. *International Journal of Stress Management*, 15 (3), 235-251.

219. Shamir, B., Brainin, E., Zakay, E., & Popper, M. (2000). Perceived combat readiness as collective efficacy: Individual and group level analysis. *Military Psychology*, 12 (2), 105-119.
220. Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381 - 406.
221. Schreurs, B., van Ememrik, H., Gunter, H., & Germeys, F. (2012). A weekly diary study on the buffering role of social support in the relationship between job insecurity and employee performance. *Human Resource Management*, 51 (2), 259-280.
222. Schulz, R., & Rau, M. T. (1985). *Social support through the life course In Social support and health*. San Diego, CA, US: Academic Press.
223. Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies*, 10, 431-448.
224. Silverstein, M., Chen, X., & Heller, K. (1996). Too much of a good think? Intergenerational social support of older parents. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 970-982.
225. Sládek, O. (2011). *Afghánská mise: Lógar*. Praha: Andplay.
226. Smith, B. N. Vaughn, R. A., Vogt, D., King, D. W., King, L. A., & Shipherd, J. C. (2013). Main and interactive effects of social support in predicting mental health symptoms in men and women following military stressor exposure. *Anxiety, Stress, and Coping*, 26 (1), 52-69.
227. Smith, J., & Goodnow, J. J. (1999). Unasked-for support and unsolicited advice: Age and the quality of social experience. *Psychology and Aging*, 14 (1), 108-121.
228. *Software IBM® SPSS® Statistics 19.0.0.2*. (2010). IBM Company.
229. Solomon, Z., & Mikulincer, M. (1990). Life events and vombat-related posttraumatic stress disorder: The intervening role of locus of control and social support. *Military Psychology*, 2 (4), 241-256.
230. Solomon, Z., Mikulincer, M., & Hobfoll, S. E. (1986). Effects of social support and battle intensity on loneliness and breakdown during combat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1269-1276.
231. Sonderen, E. (1991). *Het meten van social steun*. Proefschrift ter verkrijging van het doctoraat in de Psychologische, Pedagogische en Sociologische Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Universiteitsdrukkerij Groningen.

232. Sonderen, E. (2012a). *Sociale steun lijst – interacties (SSL-I) en Sociale steun lijst discrepanties (SSL-D)*. 2<sup>e</sup> druk. Groningen: Reserach institute SHARE.
233. Sonderen, E. (2012b). *Social support list*. Groningen: Reserach institute SHARE.  
staženo 8. 1. 2013 z <http://www.umcg.nl/SiteCollectionDocuments/research/institutes/SHARE/assessment%20tools/SSL%20english.pdf>
234. Stafford, L., & Canary, D. J. (2006). Equity and interdependence as predictors of relational Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *Journal of Family Communication*, 6 (4), 227-254.
235. Stein, A. L., Tran, G. Q., Lund, L. M., Haji, U., Dashevsky, B. A., & Baker, D. G. (2005). Correlates for posttraumatic stress disorder in Gulf War veterans: A retrospective study of main and moderating effects. *Journal of Anxiety Disorders*, 19 (8), 861-876.
236. Sugisawa, H., Liang, J., & Liu, X. (1994). Social networks, social support, and mortality among older people in Japan. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 49, 3-13.
237. Sundin, L., Bildt, C., Lisspers, J., Hochwalder, J., & Setterling, S. (2006). Organisational factors, individual characteristics and social support: What determines the level of social support?. *Work*, 27, 45-55.
238. Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
239. Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13 (2), 187-202.
240. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). The Posttraumatic Growth: Concept Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
241. Terry, D. J., Rawle, R., & Callan, V. J. (1995). The effects of social support on adjustment to stress: The mediating role of coping. *Personal Relationships*, 2, 97-124.
242. Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (4), 416-423.
243. Thompson, M. M., & McCreary, D. R. (2006). Enhancing Mental Readiness in Military Personnel. In *Human Dimensions in Military Operations*. Military Leaders' Strategies for Addressing Stress and Psychological Support. Meeting Proceedings RTO-MP.
244. Tichon, J. G., & Shapiro, M. (2003). With a little help from my friends: Children, the internet and social support. *Journal of Technology in Human Services*, 21, 73-92.
245. Timko, J. (1986). *Voják v psychické zátěži*. Praha: Naše vojsko.

246. Tumer, S., Thompson, J., & Rosser, R. (1993). The king's crossfire: Early psychological response and implications for organizing a "phase-two" response,. In J. Wilson, & B. Raphael (Eds.). *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes* (pp. 451-459). New York: Plenum.
247. Uehara, E. (1990). Dual exchange theory, social networks, and informal social support. *American Journal of Sociology*, 96 (3), 521-557.
248. Uchino, B. N. (2004). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspectives with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4 (3), 236-255.
249. Uniformed services university of the health science. (2004). Becoming a couple again: How to create a shared sense of purpose after deployment. *Courage to care*. staženo 21. 10. 2014 z <http://www.usuhs.mil/psy/>.
250. Van Eck, M., Nicolson, N. A., & Berkhof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1572-1585.
251. Vörösová, M. (2004). *Černý humor a překonávání náročných životních situací*. Nepublikovaná diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.
252. Vrancenu, A-M., Gallo, L. C., & Bogart, L. M. (2006). Hostility and perceptions of support in ambiguous social interactions. *Journal of Individual Differences*, 27 (2), 108-115.
253. Vymětal, Š. (2009). *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada.
254. Výrost, J.; Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie*. 2.vyd. Praha: Grada.
255. Warr, P. B. (1994). A conceptual framework for the study of work and mental health. *Work and Stress*, 8, 84-97.
256. Weiner, H. R. (1990). Group-level and individual-level mediators of the relationship between soldier satisfaction with social support and performance motivation. *Military Psychology*, 2 (1), 21-32.
257. Wilcox, S. (2010). Social relationships and PTSD symptomatology in combat veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2 (3), 175-182.
258. Wong, L., Bliese, P.D., & McGurk, D. (2003). Military leadership: A context specific review. *The Leadership Quarterly*, 14 (6), 657-692.
259. Wright, K. M., Foran, H. M., Wood, M. D., Eckford, R. D., & McGurk, D. (2012). Alcohol problems, aggression, and other externalizing behaviors after return from

deployment: Understanding the role of combat exposure, internalizing symptoms, and social environment. *Journal of Clinical Psychology*, 68 (7), 782-800.

260. Židková, Z. *Metody ke stanovení úrovně sociální opory*. Staženo 8. 1. 2013 z <http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>



## **6 Přílohy**

Seznam příloh

Příloha č. 1 Explorační schéma rozhovoru

Příloha č. 2 Dotazník SSL

Příloha č. 3 Seznam zážitků v misi

Příloha č. 4 Demografické údaje - formulář

Příloha č. 5 Analýza rozdílů mezi účastníky první fáze výzkumu a účastníky obou fází

## **Příloha č. 1**

### **Explorační schéma rozhovoru**

- Proč jste se rozhodl jet do mise?
- Jak dlouho jste se v družstvu znali předtím, než jste vyjeli do mise?
- Kde jste sháněl informace o misi před výjezdem?
- Družstvo – jak fungovalo (plnění úkolů); jak jste si rozuměli; jak jste si vzájemně vadili; jak jste řešili případné problémy; jak mise zamíchala se vztahy; co jste dělali pro dobré vztahy
- Kamarád přítomný v misi – kdo, výhody, nevýhody, co jste s ním zažil, v čem jste mu pomohl, kde vadil on vám, kde naopak vy jemu
- Velitel – jaký byl, zajímal se o lidi (jak to dává najevo), bylo jeho chování předvídatelné?
- Rodina – Jak se na misi dívala; jak často jste byli v kontaktu; o čem jste mluvili; co bylo nejtěžší; v čem pomáhala; v čem vadila; jak byli přítomní (fotky, oblečení...); jak vás přijali po návratu, co se změnilo, v čem jste rodině pomáhal vy
- Jak jste trávil v misi volný čas?
- Psycholog – v čem pomohl, v čem vadil, v čem nedostál očekáváním
- Kaplan - v čem pomohl, v čem vadil, v čem nedostál očekáváním
- Kontakt s domovem – někdo jiný než rodina; jak často jste byli v kontaktu; o čem jste mluvili; co bylo nejtěžší; v čem kontakty pomáhaly; v čem vadily; jak vás přijali po návratu, co se změnilo
- Co jste v misi postrádal?
- Co vám mise přinesla (pozitivně i negativně)
- Nejvíce emotivní zážitek z mise (pozitivně i negativně)
- Koho si za misi vážíte? Proč? Čím vám pomohl?
- Strach v misi – jak jste s ním nakládal?
- Jak jste trávil volný čas?
- Soukromí – čím jste si ho navozoval?

## Příloha č. 2

### Dotazník SSL

Dobrý den, jsem studentka doktorského studia na Katedře Psychologie FF UK. Nyní pracuji na své disertační práci, jejíž součástí je i tento dotazník. Proto Vás prosím o jeho vyplnění. Data jsou anonymní, budou použita pouze pro studijní účely. V dotazníku nejsou žádné správné či špatné odpovědi, proto vás prosím o maximální upřímnost.

V dotazníku najdete otázky, ve kterých je často užívám termín „lidé“. „Lidmi“ jsou myšleni všichni lidé, se kterými se stýkáte, například příbuzní, přátelé, známí, kolegové v práci atd.

Můžete si vybrat bodové hodnocení podle následující stupnice:

- 1 - zřídka nebo nikdy
- 2 - občas
- 3 - pravidelně
- 4 - velmi často

Jak často se vám v průběhu mise stávalo, že lidé ve vašem okolí:

Číslo	Položka	Počet bodů	
		Lidé uvnitř mise (kolegové, velitelé, kaplan, psycholog...)	Lidé mimo misi (rodina, přátelé, kteří zůstali v ČR)
1	Byli k vám příjemní?		
2	Ptali se vás na radu?		
3	Stáli za vámi?		
4	Dávali vám vědět, co od vás očekávají?		
5	Dodávali vám sebevědomí?		
6	Povzbudili a potěšili vás?		
7	Objímali vás?		
8	Poslouchali vás se zaujetím?		
9	Žádali vás o účast na nějaké akci?		
10	Nasměrovali vás správně, když bylo potřeba?		
11	Dávali vám dobré rady?		
12	Půjčovali vám drobnosti či malé obnosy peněz?		
13	Jen tak vám volali nebo „chatovali“?		

14	Skládali vám komplimenty?		
15	Důvěřovali vám?		
16	Žádali vás o pomoc?		
17	Říkali vám, abyste zůstal/a?		
18	Dávali vám informace, kde získat určité věci?		
19	Přišli na (příjemnou) návštěvu?		
20	Poskytovali vám pomoc při mimořádných okolnostech?		
21	Půjčovali vám cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz?		
22	Dávali vám rady ohledně domácích problémů?		
23	Chodili s vámi nakupovat, sportovat, za kulturou?		
24	Ukazovali vám, že vás mají rádi?		
25	Poskytovali vám konstruktivní kritiku?		
26	Starali se o vaše pohodlí?		
27	Dávali vám vědět, proč jste něco neudělal příliš dobře?		
28	Brali vaše rady?		
29	Pomáhali vám objasnit si problémy?		
30	Zdůrazňovali vaše klady?		
31	Hovořili s vámi o vašem jednání?		
32	Poskytovali vám pomoc při každodenních praktických povinnostech (domácí práce, příležitostné práce)?		
33	Zvali vás na oběd či na večírek?		
34	Dávali vám pocit klidu?		
35	Reagovali chladně?		
36	Nedodržovali schůzky s vámi?		
37	Dělali o vás odmítavé poznámky?		
38	Vyčítali vám věci?		
39	Jednali s vámi nespravedlivě?		
40	Měli na vás nereálné požadavky?		
41	Obtěžovali vás příliš?		

V následujícím dotazníku si můžete vybrat bodové hodnocení podle následující stupnice:

- 4 - postrádal jsem to, rád bych, aby to bylo bývalo častěji
- 3 - nechybělo mi to, ale bylo by bývalo pěkné, kdyby to bylo bývalo častěji
- 2 - bylo to tak, jak jsem to potřeboval, nechtěl bych, aby to bylo více nebo méně
- 1 - bylo to příliš často, bylo by pěkné, kdyby to bylo méně často

Jak často se měly stávat následující věci, týkající se lidí ve vašem okolí?

Číslo	Položka	Počet bodů	
		Lidé uvnitř mise (kolegové, velitelé, kaplan, psycholog...)	Lidé mimo misi (rodina, přátelé, kteří zůstali v ČR)
1	Byli k vám příjemní?		
2	Ptali se vás na radu?		
3	Stáli za vámi?		
4	Dávali vám vědět, co od vás očekávají?		
5	Dodávali vám sebevědomí?		
6	Povzbudili a potěšili vás?		
7	Objímali vás?		
8	Poslouchali vás se zaujetím?		
9	Žádali vás o účast na nějaké akci?		
10	Nasměrovali vás správně, když bylo potřeba?		
11	Dávali vám dobré rady?		
12	Půjčovali vám drobnosti či malé obnosy peněz?		
13	Jen tak vám volali nebo „chatovali“?		
14	Skládali vám komplimenty?		
15	Důvěřovali vám?		
16	Žádali vás o pomoc?		
17	Říkali vám, abyste zůstal?		
18	Dávali vám informace, kde získat určité věci?		
19	Přišli na (příjemnou) návštěvu?		
20	Poskytovali vám pomoc při mimořádných okolnostech?		
21	Půjčovali vám cenné věci (např. auto) či větší obnosy peněz?		

22	Dávali vám rady ohledně domácích problémů?		
23	Chodili s vámi nakupovat, sportovat, za kulturou?		
24	Ukazovali vám, že vás mají rádi?		
25	Poskytovali vám konstruktivní kritiku?		
26	Starali se o vaše pohodlí?		
27	Dávali vám vědět, proč jste něco neudělal příliš dobře?		
28	Brali vaše rady?		
29	Pomáhali vám objasnit si problémy?		
30	Zdůrazňovali vaše klady?		
31	Hovořili s vámi o vašem jednání?		
32	Poskytovali vám pomoc při každodenních praktických povinnostech (domácí práce, příležitostné práce)?		
33	Zvali vás na oběd či na večírek?		
34	Dávali vám pocit klidu?		

### Příloha č. 3

#### Seznam zážitků v misi

Zde prosím vyplňte, zda jste v průběhu poslední mise zažili následující situace (A = Ano, N = Ne):

		A/N
1	Zažil jsem útok či přepadení protivníka na sebe či svou jednotku	
2	Zažil jsem útok raket, děl či minometu na sebe či svou jednotku	
3	Byl jsem postřelen	
4	Střílel jsem na protivníka	
5	Způsobil jsem smrt protivníka (vojáka)	
6	Způsobil jsem smrt civilisty	
7	Viděl jsem mrtvá těla nebo jejich části	
8	Zacházel jsem s lidskými ostatky	
9	Viděl jsem mrtvé nebo vážně zraněné Čechy	
10	Znal jsem někoho, kdo byl zabit nebo vážně zraněn	
11	Účastnil jsem se operace na odmiňování území	
12	Zacházel jsem s nebezpečnými látkami	
13	Vedl jsem operaci, kterou jsem považoval pro své podřízení za nebezpečnou	
14	Nemohl jsem být v kontaktu se svými blízkými tak, jak bych chtěl	
15	Viděl jsem zraněné nebo nemocné ženy či děti, kterým jsem nebyl schopen pomoci	
16	Byl jsem zraněn	
17	Byl jsem zasažen, ale ochranná výzbroj mě ochránila	
18	Měl jsem kamaráda, který byl blízko mě zasažen	
19	Prohledával jsem domy či budovy	
20	Účastnil jsem se boje zblízka	
21	Měl jsem strach o svůj život či zdraví	
22	Měl jsem strach o život či zdraví mých kolegů	
23	Zažíval jsem nudu a stereotyp	
24	Zažíval jsem nedostatek soukromí	
25	Zachránil jsem život vojáka či civilisty	

26	V průběhu mise došlo v ČR u mých blízkých k důležité události (rozchod s partnerkou, smrt blízkého, narození dítěte...)	
	Jestliže ano, o jakou událost se jednalo?	



#### Příloha č. 4

##### Demografické údaje

Před tím, než přistoupíte k dotazníku, vyplňte prosím následující údaje, které jsou důležité pro statistické zpracování.

PIN	
Datum narození	
Období, kdy jste byl ve své poslední misi	
Počet let u AČR	
Počet zahraničních misí (včetně té poslední)	
Z toho v Afghánistánu	

Následující informace vyplňujte tak, jak byly platné v době vašeho působení v poslední zahraniční misi

Rodinný stav	
Měl jste přítelkyni?	
Počet dětí	
Nejvyšší dosažené vzdělání	
Pracovní pozice	

## Příloha č. 5

Analýza rozdílů mezi účastníky první fáze výzkumu a účastníky obou fází výzkumu

		průměr	směrodatná odchylka
věk	účastníci první fáze	30,89	5,416
	Účastníci obou fází	31,26	5,010
počet let u AČR	účastníci první fáze	8,44	5,250
	účastníci obou fází	8,79	4,815
počet misí	účastníci první fáze	0,56	0,506
	účastníci obou fází	1,55	1,258

vzdělání		počet účastníků
SOU	účastníci první fáze	6
	účastníci obou fází	30
SŠ	účastníci první fáze	17
	účastníci obou fází	54
VŠ	účastníci první fáze	4
	účastníci obou fází	10

rodinný stav		počet účastníků
svobodný	účastníci první fáze	20
	účastníci obou fází	56
ženatý	účastníci první fáze	7
	účastníci obou fází	30
rozvedený	účastníci první fáze	0
	účastníci obou fází	8
vdovec	účastníci první fáze	0
	účastníci obou fází	0

1. Analýza parametrů: věk, počet let u ACR a počet zahraničních misí.

Protože je v jedné skupině méně než 30 účastníků, použili jsme k analýze neparametrický Mann-Whitneyho test.

parametr	p-hodnota
věk	0,671
počet let u ACR	0,490
počet absolvovaných zahraničních misí	< 0,001

Analýza ukázala, že skupiny vojáků, kteří absolvovali první fázi a kteří absolvovali obě fáze výzkumu, se neliší v parametru věk a počet let u AČR. Naopak ukázala, že se liší v parametru počet absolvovaných zahraničních misí.

2. Analýza parametrů: vzdělání, rodinný stav

Použili jsme test chí kvadrát.

	hodnota	df	p-hodnota
vzdělání	4,420	2	0,110
rodinný stav	3,246	2	0,197

Analýza ukázala, že skupiny vojáků, kteří absolvovali první fázi a kteří absolvovali obě fáze výzkumu, se neliší v parametru vzdělání a rodinný stav.